Yolande Baty-Vernier - Philippe Barret

Herbes Fraîches

Conseils de culture - Idées pratiques - Recettes

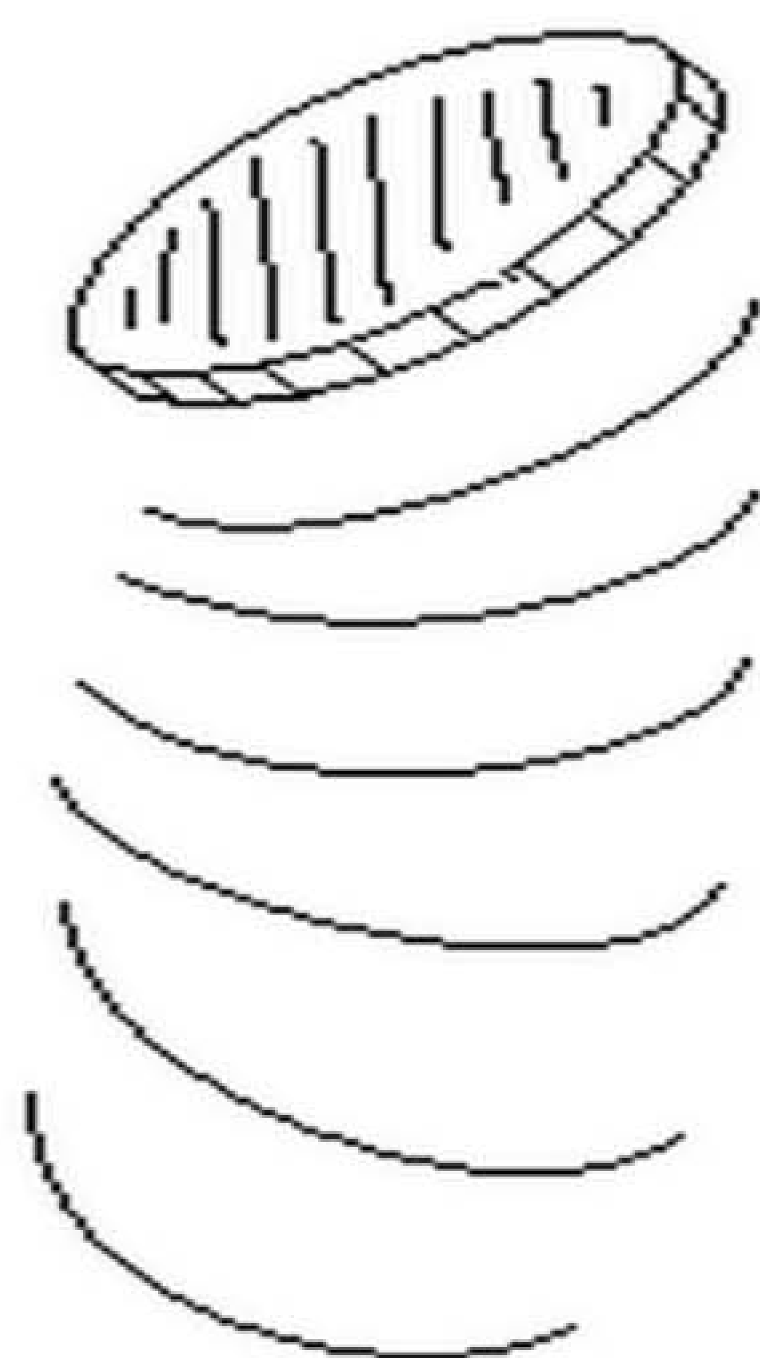


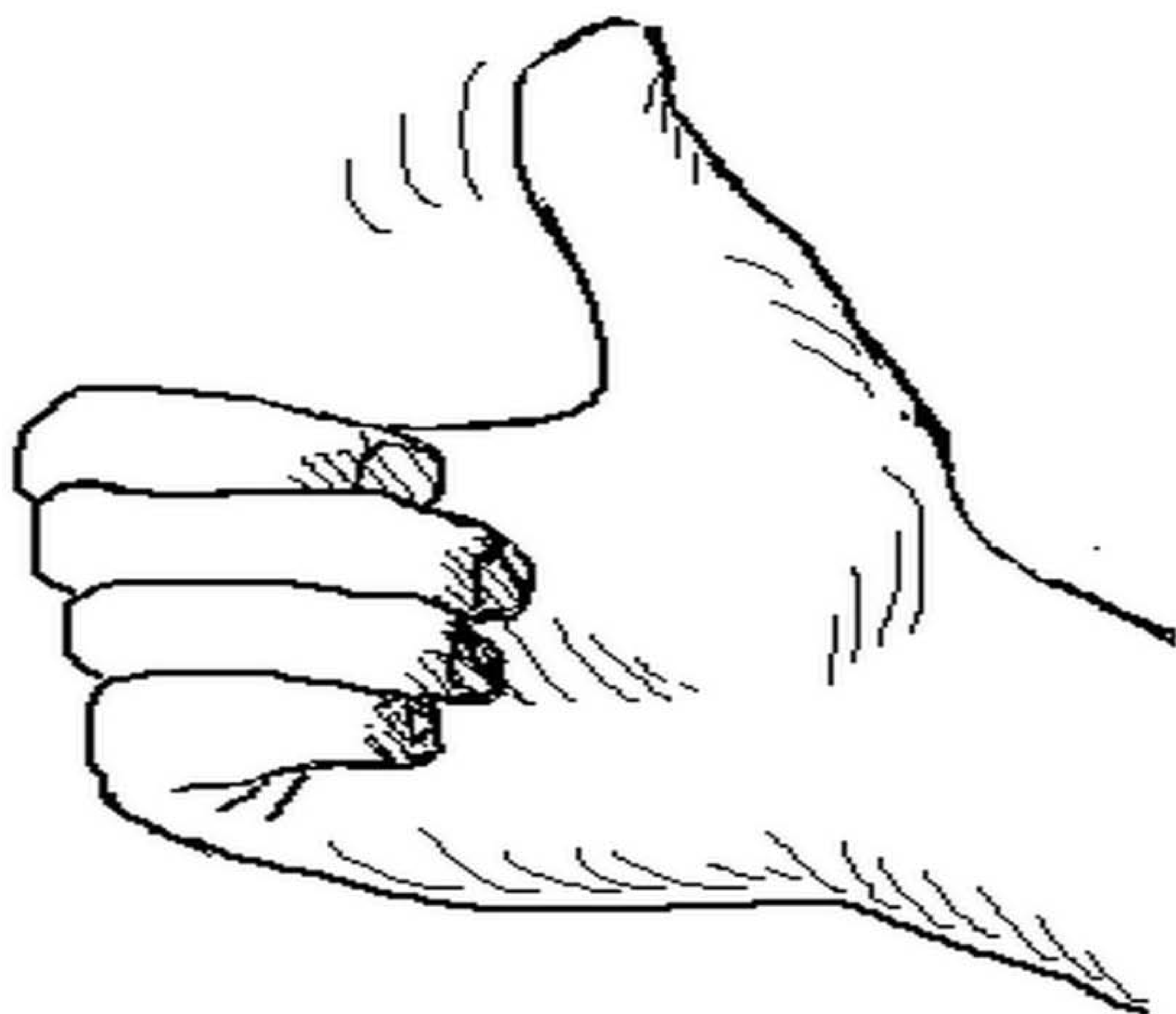

DU MAY





PILE ET FACE







Herbes Fraîches

Éditions Du May
20, rue de la Saussière
92100 Boulogne, France
Téléphone : 01 46 99 24 24
Télécopie : 01 48 25 56 92

Conception graphique : Isabelle Cransac

Tous droits de reproduction réservés.
Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite,
ni utilisée sous quelque forme que ce soit, par aucun
moyen — graphique, électronique ou mécanique,
comprenant la photocopie, l'enregistrement, la mémorisation
sur bande ou autre système de stockage et de reproduction
d'informations — sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Du May, 1998
Dépôt légal 2ᵉ semestre 1998
Imprimé et relié en Europe
ISBN : 2-8410-2054-1

Textes de Yolande Baty-Vernier
Photographies de Philippe Barret

Herbes Fraîches

Conseils de culture - Idées pratiques - Recettes

Du May

Introduction

Les plantes aromatiques attirent la sympathie, piquent la curiosité, sans doute parce qu'elles sentent bon, parce qu'on ressent spontanément le désir d'en froisser quelques feuilles du bout des doigts, du bout des dents, comme ça, pour le plaisir innocent de tester ses sens et de se sentir bien vivant.

Faire pousser des herbes, ce peut être un jeu ou un loisir : prendre un peu de temps pour soi, jardiner, évacuer le stress...

... Ou bien le début d'un chemin initiatique, à l'école de la nature, sans calculs, sans verbiage inutile, un jeu d'enfant, à partager – oui, pourquoi pas, justement ? – avec les enfants, valorisés de voir leurs herbes, celles qu'ils ont fait pousser, se retrouver sur la table familiale.

Sommaire

INTRODUCTION 4

Un peu d'histoire 6

CRÉER UN JARDIN D'HERBES 12

Comment réussir à tous les coups ? 14
De quel espace dispose-t-on ? 15
Les quatre éléments du jardinier : le soleil, le vent, la terre, l'eau 18
Le tour de main 25
Les lois immuables de la nature 26
Jardinage biologique ou agriculture accompagnée ? 28
Humus et compost 30
Les "mauvaises" herbes 32
Parasites et auxiliaires 34
Plantes compagnes 38
Savoir-faire au jardin 44
Savoir-faire à la maison 47
Vins, liqueurs et huiles parfumées pour la cuisine 49
Les huiles essentielles pour votre santé 52

LES PLANTES 54

L'absinthe et les armoises 56
L'aneth 58
L'angélique 60
L'anis 62
Le basilic 64
La bourrache 66
Les camomilles 68
Le carvi 70
Les céleris 72
Le cerfeuil 74
La ciboulette et la ciboule 76
La citronnelle 78
La coriandre 80
L'estragon 82
Le fenouil 84
L'hysope 86
Le laurier-sauce 88
La lavande et le lavandin 90
La marjolaine et l'origan 92
La mélisse 94
Les menthes 96
La menthe-coq 98
La monarde 100
L'oseille 102
Le persil 104
La pimprenelle 106
Le raifort 108
La réglisse 110
La rhubarbe 112
Le romarin 114
La sarriette 116
La sauge 118
La tanaisie 120
Les thyms 122
La verveine citronnelle ou odorante 124

ANNEXES 126

Jardins de simples et jardins botaniques à visiter en France 126
Index 127
Bibliographie - Graines et semences 128



Un peu d'histoire

Aussi loin que l'on puisse remonter dans le passé des civilisations, par le biais des traces écrites parvenues jusqu'à nous, on perçoit l'intérêt de tous les peuples pour les plantes aromatiques et médicinales. Sous forme de poudres, d'onguents, de décoctions, ces substances remplissaient diverses fonctions.
Leur rôle était d'abord sacré et on les utilisait pour les offrandes aux dieux, les fumigations rituelles (l'usage cultuel de l'encens s'est d'ailleurs maintenu dans la religion chrétienne), les cérémonies d'embaumement et d'accompagnement des morts.
Leur fonction médicinale, d'une certaine manière, en découla. Plantes dignes des dieux, on leur attribuait en effet des pouvoirs quasi magiques, dont certains groupes sociaux détenaient les secrets, tels les prêtres-médecins chez les Égyptiens.
De même, bien plus tard, certains frères des monastères de la chrétienté concoctaient, grâce à d'antiques connaissances sur les végétaux et la distillation, ces fameuses liqueurs de couvent, comme la Chartreuse, la Bénédictine et autres élixirs.
On herborisait alors dans les campagnes, on négociait des denrées rares, parées de mille vertus, à prix d'or, comme les épices, portées au pinacle lorsque les Croisades permirent la libre circulation des biens et des personnes entre l'Occident et l'Orient.

Quelques points de repères

Asie occidentale, Sumer, 3000 av. J.-C.
Les tablettes sumériennes de Nipur nous livrent une liste d'onguents et de décoctions à base de végétaux.

Chine, 2700 av. J.-C.
La première version du manuel chinois *Penn Ts'ao* (de *Penn*, "origine" et *Ts'ao*, "herbes") spécifie et classe toutes les plantes médicinales connues en Chine et dans "les pays barbares de l'Ouest". Elle fut révisée au XVI[e] siècle.

Égypte ancienne, 1600-1200 av. J.-C.
Le papyrus *Ebers* recense les 500 plantes employées dans la médecine égyptienne.

Grèce, 380 av. J.-C.
Hippocrate, père de la médecine moderne, rédige le *Corpus Hippocratum*. Il étudia en Égypte, où il acquit des connaissances précises sur le fonctionnement du corps et sur 230 plantes, leur dénomination, leurs usages et la manière de les employer. Il rassembla toutes ces informations dans un traité, véritable livre de référence pendant des siècles.


Hauß apoteck. Zů yeden leibs gebresten/für den gemainen man / vnd das arm Landuolck/Durch Hieronymum Braunschweyg getrewlich zů samen tragen/ vnd an den tag gegeben.

Der Herr hat die artzney von der erden erschaffen/vnd der Weyse würt kain scheühen darab haben.

Ecclesiastici am xxxviij.

Ode à la médecine et aux plantes médicinales
XVe - XVIe siècle

Grèce, vers 372-287 av. J.-C.

Théophraste, philosophe et botaniste, consigne par écrit ses observations sur les végétaux et crée chez lui ce qui fut sans doute le premier jardin botanique de l'Antiquité.

Italie, 23-79 ap. J.-C.

Pline l'Ancien, naturaliste romain, écrit une *Encyclopédie de la science* en 37 volumes et répertorie les plantes de son temps avec un sérieux remarquable. Son *Histoire naturelle* renferme des observations et appréciations tant botaniques que médicinales ou philosophiques sur les végétaux.

Les travaux de ces savants de l'Antiquité sont pourtant encore bien éloignés de nos conceptions actuelles ; les Anciens, par exemple, jusqu'au VIe siècle, désignent tous les végétaux sous un seul et même nom. Plus tard seulement, plantes médicinales et aromatiques d'une part, et plantes condimentaires, potagères et fruitières d'autre part, formeront deux familles distinctes.

Grèce, Ier siècle ap. J.-C.

On sait peu sur Dioscoride, mais ce dont on est sûr, c'est qu'il a, pour son époque, rédigé une œuvre révolutionnaire, qui fit plus tard école dans les milieux érudits des XVIe et XVIIe siècles en Europe. Il étudiait les plantes dans leur environnement, observait leurs cycles et leurs formes, alors que ses prédécesseurs avaient toujours travaillé sur des végétaux arrachés à leur milieu naturel.

Grèce, 131-201

Claude Galien, médecin, laissera son nom à la pharmacie galénique (à base de produits végétaux) en codifiant 500 produits, végétaux pour une grande part, sous forme de préparations diverses, onguents, poudres, pilules...

Après cette période florissante, peu de renseignements sur la botanique ou la phytothérapie sont arrivés jusqu'à nous. Six siècles plus tard...

Europe, VIIIe-IXe siècles

Les capitulaires de Villis, édictés à la fin du règne de Charlemagne, mentionnent 70 végétaux, dont l'Empereur décrétait la culture dans toutes ses propriétés territoriales. Ils comprenaient bon nombre de plantes aromatiques et médicinales préconisées pour son monastère de Saint-Gall.

Ce décret a-t-il initié la création des jardins de simples des couvents et monastères de la chrétienté ? Est-ce la raison pour laquelle les moines d'alors se retrouvent détenteurs d'un savoir médicinal, soutenu, bien sûr, par leur maîtrise de la lecture et l'écriture, et par l'usage d'antiques manuscrits préservés, derrière les murs de leurs édifices, des invasions barbares ?

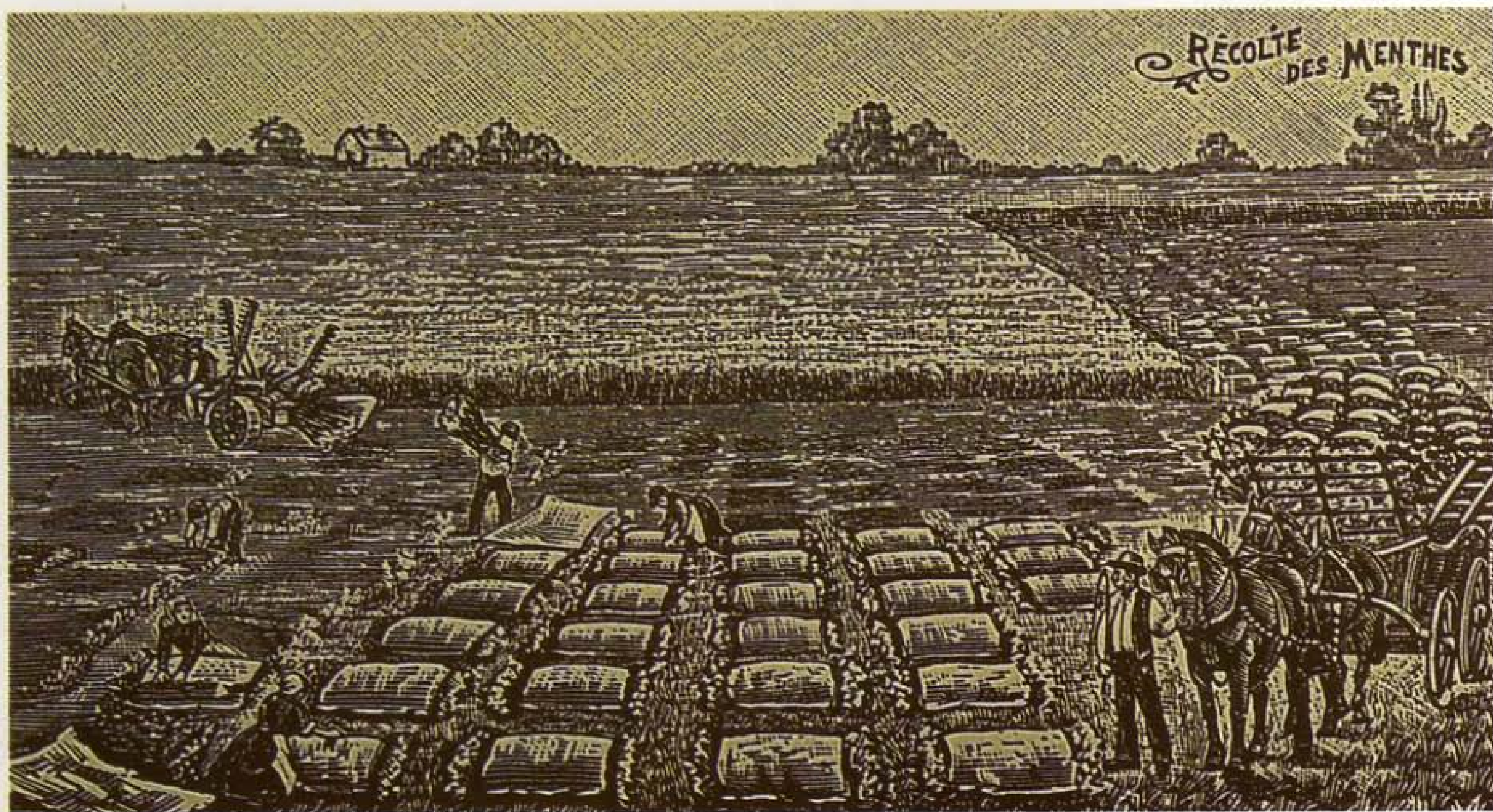


Allemagne, 1098-1179

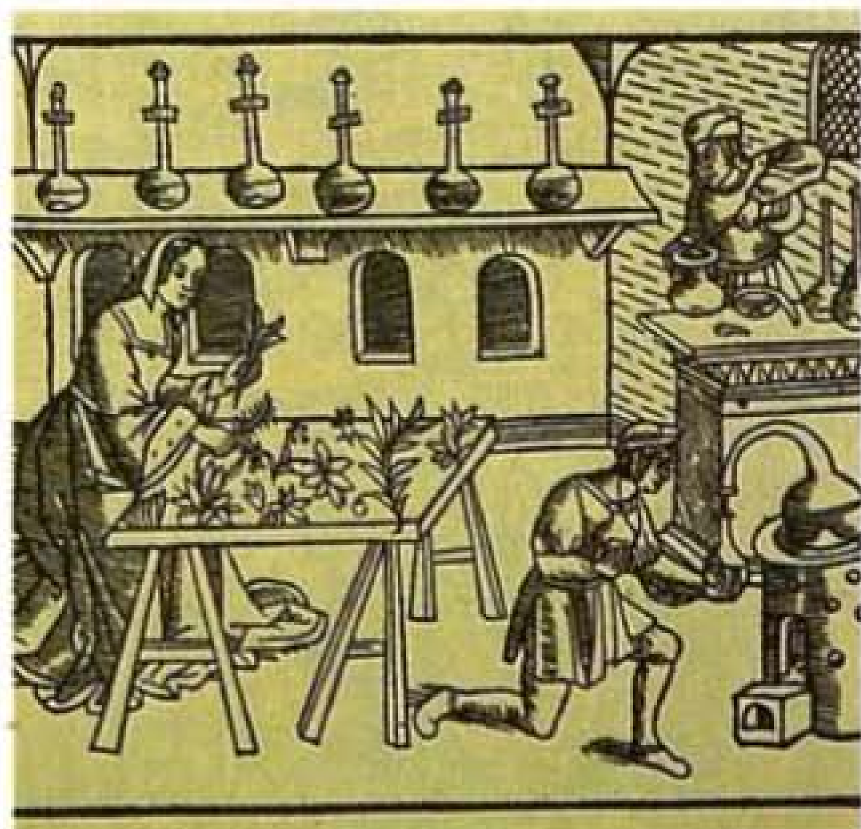
Sainte Hildegarde, "la sainte guérisseuse", la première femme-médecin passée à la postérité, rédige, dans le secret de son monastère de Bingen, trois traités sur 250 plantes et dispense des conseils de médecine et d'hygiène encore d'actualité. Dans un autre contexte, mais dans le même laps de temps, une autre forme de médecine se perpétue, celle des remèdes empiriques de "bonne femme", exercée par des "sorcières", maniant avec la même aisance poisons, formules secrètes et philtres divers, adeptes de magie noire et dévolues au "Mal", ou alors de magie blanche et vouées au "Bien", et dont beaucoup périront sur les bûchers de l'ignorance, emportant leurs pratiques et leurs mystères avec elles.

Suisse, XVe-XVIe siècles

L'alchimie jette les fondements de notre chimie moderne ; les théories de Paracelse, alchimiste-médecin, auteur de la théorie des signatures, selon lesquelles la forme ou la couleur d'une plante déterminent ses propriétés, font école.



Collecte de menthe poivrée à Mitcham (USA)



Préparation des plantes médicinales

Angleterre, XVII[e] siècle

Sydenham, médecin, reprend les travaux de Paracelse et met au point un médicament à base d'opium, le laudanum. Un autre de ses mérites est d'avoir tenté d'ordonner le savoir accumulé en spécifiant, pour chaque cas clinique, la substance correspondante.

Nicolas Lémery, pharmacien, rédige à la même époque un *Traité des drogues simples* accompagné de descriptions précises.

Suède, XVIII[e] siècle

Karl von Linné, naturaliste, entreprend une œuvre colossale : une classification encore en vigueur aujourd'hui, des milliers de plantes connues, en espèces, variétés, familles, à partir de leurs fleurs.

Europe, XIX[e] siècle

D'importantes découvertes sont faites sur les huiles essentielles. Les progrès de la chimie permettent d'extraire les principes actifs des végétaux, et de mieux comprendre l'origine du pouvoir des simples. Désormais, la voie est ouverte à l'industrie pharmaceutique, au détriment de la phytothérapie.

C'est sans doute en référence à l'ouvrage de Lémery, le Traité des drogues simples, *que les plantes médicinales ont été baptisées "simples", mais le concept du jardin de plantes médicinales est bien antérieur à cette dénomination. Avant cela, on employait le terme de "herbularium", du latin* herbula *(petite herbe), qui devint l'erbaio du Moyen-Âge, espace où l'on cultivait à la fois des plantes médicinales et des végétaux odoriférants. Puis vint le jardin de simples, dont s'occupait un jardinier, le simpliste, coutume qui tomba plus ou moins en désuétude à partir du XIX[e] siècle, avec l'essor de la chimie. Subsistèrent les espaces qui, dans les jardins des plantes, permettaient aux étudiants en faculté de pharmacie de parfaire leurs connaissances sur le terrain. Aujourd'hui, des entreprises privées ou des associations remettent souvent ce type d'architecture paysagère en place.*
En Angleterre, où les jardins de simples n'ont jamais cessé d'exister, c'est le terme herb garden *qui désignait autrefois le jardin de plantes médicinales ; de nos jours, si le terme est resté inchangé, son contenu, par contre, s'est différencié, car il comprend essentiellement un grand choix de plantes aromatiques.*



Récolte des plantes médicinales
(en bas, à gauche et à droite, notez les représentations de la Mandragore)

Chimie contre plantes ?

C'est sur requête des herboristes eux-mêmes, qui souhaitaient moraliser leur profession, qu'avait été institué le premier examen de phytothérapie sous la Révolution, au XVIIIᵉ siècle. Et c'est sous le régime de Vichy, en 1941, pendant l'Occupation, que le maréchal Pétain ratifiera le décret supprimant ce même diplôme.



Malgré les pressions et la demande, ce cursus n'a jamais été réouvert. L'étude des 900 plantes médicinales inscrites au *Codex* fait désormais partie des matières enseignées aux étudiants en pharmacie et ce sont les officines qui ont le monopole de la commercialisation.

Un décret de 1979 a toutefois "libéré" la vente de 29 plantes, venant s'ajouter aux cinq déjà en vente libre sur le marché. Trente-quatre plantes médicinales peuvent donc être vendues par n'importe qui, dans n'importe quel circuit, à partir du moment où aucun conseil d'utilisation n'est porté sur l'emballage, ce qui en limite bien évidemment la diffusion.

Doit-on faire confiance à la chimie ou aux plantes ? C'est un faux débat, à l'heure où l'on apprécie mieux les effets et les conséquences des médicaments de synthèse, et la manière dont le corps réagit face aux substances naturelles ou chimiques.

Se soigner par les plantes exige un minimum de bon sens, de curiosité d'esprit et d'écoute de son corps. Les plantes sont bien à tort auréolées d'innocence : parmi les herbes, certaines sont efficaces en cure de quinze jours à trois semaines, et déconseillées en usage régulier ; l'hysope, employée ponctuellement en infusions légères, calme remarquablement la toux, alors qu'à fortes doses, elle provoque un état de surexcitation, surtout chez les personnes nerveuses. La sauge, dont les feuilles contiennent des phythor-

"Chevrette", vase d'apothicaire destiné aux préparations liquides
(Ancienne pharmacie de l'hôpital de Carpentras)



Droguier
(Ancienne pharmacie de l'hôpital de Carpentras)



Ancienne pharmacie de l'hôpital de Carpentras
Vue d'ensemble

mones (hormones végétales), est une aubaine pour régulariser les problèmes relatifs à la ménopause, mais peut entraîner, en usage prolongé, des troubles circulatoires chez les sujets prédisposés. Tout est affaire de mesure !

On sait à présent que les plantes employées entières, que ce soit en infusion ou dans l'alimentation (soupes, assaisonnements, macérations dans du vin, dans de l'alcool), agissent en synergie : la complexité de leur composition fait que l'ensemble des molécules influe simultanément sur les organes, eux-mêmes reliés entre eux, alors que les médicaments chimiques, souvent plus concentrés, donc plus toxiques, exigent du foie un effort considérable pour être assimilés. Si les plantes médicinales sont considérées avec méfiance, nous dit-on que 15 à 20 % des maladies sont iatrogènes (c'est-à-dire consécutives à la prise de médicaments) ?

Cultiver des herbes, dont, nous allons le voir, la plupart possèdent des vertus médicinales, procure la détente et le bien-être que génèrent les activités de plein air. Mais pas seulement ! Cuisiner avec des plantes aromatiques, concocter des apéritifs ou des liqueurs, préparer des boissons, des soins de beauté à partir de ces mêmes aromates, fraîchement cueillis au jardin, sont autant de façons agréables de soigner sa forme, sans s'imposer de potions amères ou de médications lourdes, nécessaires le jour où trop de toxines amassées, trop d'erreurs accumulées amènent le corps à déclarer forfait et à déclencher un long processus de dégradation.

S'occuper d'herbes, c'est réapprendre les rythmes de la nature, qui sont aussi nos rythmes internes, c'est retrouver cette forme de liberté personnelle, d'autonomie qu'est la gestion de sa propre santé, le plaisir en plus.



Poudrier ou cabinet de chimie
Dans ce placard étaient gardées sous clé les substances les plus rares et les plus chères. (Ancienne pharmacie de l'hôpital de Carpentras)


Créer
un jardin
d'herbes





Comment réussir à tous les coups ?

Le meilleur moyen de réussir un jardin d'herbes est d'examiner soigneusement ce qu'il est possible de faire : d'abord, évaluer ses besoins, le temps disponible et le budget à disposition ; ensuite, mesurer la part du rêve et s'attacher à faire coïncider ses désirs et la réalité ; enfin, simplifier la tâche au maximum, pour que le plaisir l'emporte sur les contraintes.

EXAMEN DES POSSIBILITÉS

Superficie	Temps nécessaire	Objectifs	Budget
Fenêtre, petit balcon	Mise en place : 2 à 3 heures. Entretien : un quart d'heure, 2 à 3 fois par semaine.	Avoir sous la main quelques herbes pour la cuisine au quotidien.	**200 à 500 F** environ.
Balcon, terrasse, cour	Mise en place : une demi-journée. Entretien : une demi-heure, 2 à 3 fois par semaine.	Avoir des herbes au quotidien + un décor agréable + un loisir éducatif pour les enfants (éveil à la nature).	**400 à 700 F** environ.
Plate-bande, carré ou massif d'herbes	Mise en place : 3 demi-journées ou un week-end. Entretien : 1 heure, 2 à 3 fois par semaine (sauf l'hiver).	Avoir des herbes au quotidien + une récolte pour l'hiver (surgelée ou déshydratée) + un décor + une activité conviviale ou relaxante.	**500 à 2 000 F** selon ses ambitions.
Jardin d'herbes, jardin de simples structuré	Conception : une semaine minimum à l'automne. Mise en place : 2 à 3 week-ends au printemps. Entretien et récolte : au moins un jour par semaine.	Avoir des herbes au quotidien + une récolte + un cadre agréable/art de vivre + un loisir convivial, familial, relaxant et éducatif (éveil à la botanique).	**2 000 à 10 000 F** et plus selon ses ambitions, la taille du jardin, le temps libre et le matériel disponible.

De quel espace dispose-t-on ?



Un rebord de fenêtre ou un petit balcon

◆ **Précautions de base :** vérifiez que les jardinières sont bien accrochées et que des soucoupes placées en dessous collectent l'eau d'arrosage. Il ne s'agit pas d'assommer ou d'inonder les passants ou le voisin du dessous !

◆ **Choix des plantes :** préférez des plantes à croissance rapide, dont vous pourrez souvent prélever des feuilles. Tenez compte de la durée d'ensoleillement journalier : basilic, marjolaine, céleri vivace, coriandre et anis aiment le plein soleil ; persil, ciboulette, aneth, cerfeuil, menthe et estragon demandent cinq heures d'ensoleillement minimum.

◆ **Choix des contenants :** suspensions accrochées à la fenêtre ou aux volets. Les jardinières sont plus faciles à entretenir que plusieurs pots : grâce à un volume de terre plus conséquent, les plantes résistent mieux à la sécheresse et aux écarts de température.

Un grand balcon ou une cour

◆ **Précautions de base :** vérifiez quelle charge peut supporter le balcon et choisissez les pots en fonction de ces critères (le plastique est le matériau le plus léger). Installez des protections contre le vent, si nécessaire (*voir* "*Le vent*", *page* 18). Dans une cour, si le sol est meuble, installez des plantes en pleine terre.

◆ **Choix des plantes :** les mêmes que sur un petit balcon. Au soleil, ajoutez thym, romarin, laurier, lavande, sauge, sarriette, verveine, thym citron qui, taillés en boules, en cônes, en spirales font des topiaires remarquables.

◆ **Choix des contenants :** jardinières en terre cuite, bois ou plastique, éventuellement à réserve d'eau. Pour une cour, les mêmes ou des terres cuites (assurez-vous qu'elles résistent au gel).



UN MASSIF D'HERBES

◆ **Précautions de base :** comme les herbes ont une fonction culinaire, le jardin doit être proche de la cuisine et accessible à pied sec par des allées surélevées.

◆ **Choix des plantes :** *voir les tableaux "Besoins" et "Descriptif" pages* 21 *et* 24.

◆ **Matériel nécessaire :** gravillons, briques, dalles pour les allées.



Jardin des Arômes à Nyons (Drôme)

Trois plans simples de jardins

◆ **La plate-bande mixte :** le long d'un mur, d'une haie, elle profite du soleil et mêle herbes aromatiques, plantes vivaces et annuelles en variant le décor chaque année.

◆ **Le jardin en damier :** on découpe le jardin en figures géométriques régulières (carrés de 40 sur 40 centimètres, par exemple), certaines étant plantées d'herbes aromatiques et d'autres couvertes de gazon ou d'un revêtement pour ménager des voies d'accès.

◆ **Le jardin rond :** à l'aide d'une corde et d'un piquet planté en guise de compas, on trace un cercle, qu'on divise en huit parts égales. Ces lignes de partage forment les allées, qui se rejoignent pour ménager un espace libre au centre ; à l'intérieur de chaque part, on installe une herbe différente.



Quel que soit le plan que vous reteniez, pensez à disposer les plus petites plantes devant, pour que toutes profitent du soleil.





Le jardin de simples

Le jardin médiéval ou jardin de simples, réalisation ambitieuse, constitue à lui seul un cadre de vie, avec ses massifs de plantes aromatiques et médicinales, bordés de rangées de buis nains. Cette création nécessite un budget important, du temps libre (pour l'entretien) et de la passion.

◆ **Précautions de base :** dessinez le jardin en tenant compte de l'orientation et en prévoyant un système d'arrosage intégré. Les plantes de bordures doivent résister aux arrosages fréquents, aux tailles régulières qui donnent sa structure à ce jardin. Pour garder une esthétique satisfaisante l'hiver, mieux vaut choisir des végétaux à feuillage persistant (buis nain, par exemple).

◆ **Choix des plantes :** voir les tableaux "Besoins" et "Descriptif" (pages 21 et 24).

◆ **Matériel nécessaire :** gravillons, briques, dalles pour les allées.

Les quatre éléments du jardinier : le soleil, le vent, la terre, l'eau

LE SOLEIL

Quelle est l'orientation du lieu choisi par rapport aux points cardinaux ? Combien d'heures de soleil reçoit-il par jour ? Autant de questions qu'il faut examiner...



Haie brise-vent composée de lauriers-sauce

◆ **Au nord :** l'orientation la plus délicate est plein nord. Les herbes, filles du soleil, s'étiolent et perdent leur arôme si elles vivent trop à l'ombre.

◆ **À l'est :** les plantes profitent du soleil levant et de 4 à 5 heures minimum de soleil journalier. Toutes les herbes fraîches et même un laurier-sauce peuvent y être installées. Les plantes ligneuses (thym, lavande, romarin, sauge) auront sans doute plus de difficultés à prospérer mais demandent à être testées.

◆ **À l'ouest ou plein sud :** toutes les plantes se développent sans problèmes. Surveillez les arrosages car l'évaporation est plus importante qu'au nord ou à l'est.

LE VENT

Les vents dessèchent et affaiblissent les végétaux, et toutes les astuces sont bonnes pour leur tenir tête si le jardin subit l'assaut de vents dominants.

◆ **Les brise-vent artificiels :** en bois ou en plastique, ils filtrent le vent ; ce sont les filets et cannisses tapissés de plantes grimpantes (en été, des capucines, dont fleurs, feuilles et fruits sont comestibles).

◆ **Les coupe-vent naturels :** haies de conifères, d'arbustes à feuilles persistantes, à baies, à fleurs, bambous.

Le but est de ralentir le vent, pas de l'arrêter. Ainsi, un mur n'est pas la meilleure solution : face à une telle résistance, l'air frappe de plein fouet l'obstacle mis sur sa route, s'élève brutalement pour former une colonne d'air et, quelques mètres plus loin, se transforme en un tourbillon dévastateur.

CAS PARTICULIER : UNE EXPOSITION PLEIN NORD				
Espace	**Fenêtre, petit balcon**	**Balcon, terrasse, cour**	**Plate-bande, carré d'herbes**	**Jardin d'herbes**
Problèmes rencontrés	Froid, manque de lumière, vent, espace restreint.	Froid, manque de lumière, vent.	Froid, manque de lumière, vent.	Froid, manque de lumière, vent.
Dispositions à prendre	Protéger les plantes des intempéries en les gardant à l'intérieur dans l'endroit le plus lumineux possible. Les sortir et les aérer dès l'arrivée des beaux jours. Éviter courants d'air et proximité immédiate d'une source de chaleur.	Disposer les plantes le plus près possible de la façade, installer des coupe-vent. Opter pour des murs et sols de couleur claire, qui réverbèrent la lumière.	Installer les végétaux moins fragiles aux endroits exposés pour qu'ils fassent abri, fixer des coupe-vent, disposer des galets ou grosses pierres en décoration : elles emmagasinent la chaleur le jour et la restituent la nuit.	Mêmes conseils + disposer du gravier blanc dans les allées ou des dalles de pierre claire. Ne pas serrer les végétaux, pour qu'ils profitent tous de la lumière.
Choix des plantes	Cerfeuil, ciboulette, menthe, mélisse, persil, aneth.	Les mêmes + oseille, thym citron.	Les mêmes + des végétaux de pleine terre : angélique, carvi, estragon, pimprenelle, raifort, livèche, rhubarbe, tanaisie.	Les mêmes + des végétaux ligneux, taillés en topiaires et cultivés en pots : laurier-sauce, romarin.
Arrosage	1 à 2 fois par semaine à l'intérieur. Pour simplifier, penser aux bacs à réserve d'eau.	1 à 2 fois par semaine par temps très chaud.	Dès que le sol est sec : l'examiner en grattant à 3-4 cm de profondeur.	Idem. Au nord, les besoins des plantes en eau sont moindres (évaporation faible).
Fertilisation	Engrais organique ou spécial potées fleuries 1 fois par mois.	1 fois au printemps. 2 fois l'été (début et fin d'été).	Idem, avec un engrais organique.	Idem.

L'EAU

Dispose-t-on d'eau à volonté ? Sans elle, la vie n'est pas possible. Les végétaux flétrissent et finissent par mourir. En excès, elle stimule la prolifération de champignons, responsables de la mort des végétaux, ou asphyxie leur système racinaire.



◆ Eau en excès

Au jardin, il s'agit souvent de terres argileuses, mal drainées, peu favorables à la culture des plantes aromatiques, plus à leur aise en sol léger et calcaire. Il existe plusieurs moyens d'y remédier :

- Faites un apport de bonne terre légère, de compost, de poudre d'os ou de sang séché, éventuellement d'un peu de chaux horticole (*pour plus de précisions, voir* La valeur du Ph, *p.* 22).
- Au moment de la plantation, creusez un trou plus profond que nécessaire, et tapissez-le de graviers, tessons de pots, avant de remettre de la terre et de l'engrais.
- Pour des problèmes d'humidité plus grave, effectuez un drainage ou créez un jardin d'herbes surélevé.

◆ Restrictions en eau

- Sélectionnez les végétaux les moins gourmands en eau (*voir page suivante le tableau* "Besoins et exigences").
- Ne laissez pas la terre nue : plantez les herbes assez proches les unes des autres et couvrez les autres surfaces avec des écorces de pin, des tontes de gazon séchées, car un sol exposé au plein soleil se déshydrate rapidement.
- Arrosez tôt le matin ou en fin d'après-midi pour que l'eau ne s'évapore pas trop rapidement et que les plantes aient le temps de l'absorber.
- Arrosez abondamment mais pas trop souvent. Les arrosages superficiels rendent les plantes plus sensibles à la sécheresse car les racines viennent chercher l'eau trop près de la surface.
- Enrichissez la terre en humus, qui, tel une éponge, se gorge d'eau et la restitue peu à peu.





◆ Si les plantes sont en pots

- Disposez-les dans un endroit un peu abrité du soleil aux heures les plus chaudes de la journée, surtout si elles sont exposées plein sud.
- Arrangez les pots par groupes, si possible dans de grands sous-pots remplis de graviers et d'eau, afin de créer une zone de fraîcheur (grâce au gravier, les plantes seront surélevées et les racines ne macéreront pas dans l'eau).
- Ne faites pas d'apport d'engrais quinze jours avant un départ prolongé, car en se développant les plantes accroissent leurs besoins.
- Utilisez des engrais organiques, et si possible ajoutez en surface un peu de compost ou d'humus de sous-bois et recouvrez d'écorces ou autre matériau léger et aéré.
- Investissez dans un petit dispositif d'arrosage automatique (environ 1 000 F avec tuyau se branchant sur une arrivée d'eau et horloge réglable, en jardineries).

(1) *Le Ph d'un sol varie généralement de 4.5 à 8. Un ph de 1 à 7 correspond à un sol acide à moyennement acide; un Ph de 7 à un sol neutre; un Ph de 7 à 14 à un sol alcalin (calcaire) à très alcalin.*

(2) Oui* : *si on ne laisse pas les plantes s'élever. L'astuce consiste à prélever souvent des feuilles et à couper les hampes florales dès leur apparition.*

(3) Non : *principalement à cause du développement futur des racines ou des parties aériennes.*

(4) S : *le plein soleil est nécessaire à un développement harmonieux de la plante et de ses arômes*; O : *mi-ombre principalement pendant les périodes chaudes.*

(5) *Chiffres indicatifs pour plantes en pots ou en sols très drainants, exposées plein soleil. En pleine terre, un arrosage une fois par semaine suffit généralement.*

BESOINS ET EXIGENCES DES PLANTES

Plante	Valeur du Ph (1)	Conditions climatiques optimales	Culture en pot possible	Soleil : S (4) mi-ombre : O	Arrosage hebdomadaire (5) temps sec
Absinthe	6.5/8	Tempéré à chaud	Oui	S	1 à 2
Agastache	6.5/7	Tempéré	Non	S/O	3 à 4
Aneth	5.5/6.5	Tempéré	Oui * (2)	S/O	3
Angélique	6. 5/7	Tempéré	Non (3)	S/O	3 à 4
Anis vert	6/7.5	Méditerranéen	Oui *	S	1 à 2
Basilic	5.5/6.5	Méditerranéen	Oui	S	3
Bourrache	6/7	Tempéré à médit.	Non	S	1
Grande camomille	6/7	Tempéré à médit.	Oui	S	2
Carvi	6/7	Tempéré	Non	S/O	2
Céleri vivace	6/7	Tempéré à médit.	Oui *	S	3
Cerfeuil	6/7	Tempéré	Oui *	S/O	3
Ciboule	6/7	Tempéré	Non	S	3
Ciboulette	6/7	Tempéré	Oui	S	3
Citronnelle	6/7.5	Chaud	Oui *	S	3
Coriandre	6/7	Méditerranéen	Oui *	S	2 à 3
Estragon	6/7.5	Tempéré	Oui *	S	3
Fenouil	6/8	Méditerranéen	Non	S	1
Hysope	6/8	Méditerranéen	Oui	S	1 à 2
Laurier	6/8	Méditerranéen	Oui *	S	1
Lavande	6/8	Méditerranéen	Oui	S	1 à 2
Livèche	6/7	Tempéré	Non	S/O	2
Marjolaine	6.5/8	Tempéré à médit.	Oui *	S	1
Mélisse	6/8	Tempéré	Oui*	S/O	3
Menthe	5.5/7	Tempéré	Oui *	S	3
Menthe-coq	6.5/7	Tempéré à médit.	Oui	S/O	3
Monarde	5.5/6.5	Tempéré	Oui	S/O	3 à 4
Origan	7/8	Tempéré à médit.	Oui	S	1
Oseille	6/7	Tempéré	Oui*	S/O	2
Persil	5/7	Tempéré	Oui	S	2
Pimprenelle	7/7.5	Tempéré à médit.	Oui	S	1
Raifort	7	Tempéré	Non	S/O	1
Réglisse	6/8	Méditerranéen	Non	S	1
Rhubarbe	5.5/6.5	Frais à tempéré	Non	S/O	2
Rue	7/7.5	Tempéré à médit.	Oui*	S	1
Romarin	6/7.5	Méditerranéen	Oui	S	1
Sarriette annuelle	6/7	Tempéré à médit.	Oui	S	2
Sarriette vivace	6/7	Méditerranéen	Oui	S	1
Sauge	5.5/7	Méditerranéen	Oui	S	1
Tanaisie	6/7	Frais à médit.	Oui *	S/O	1
Thym	5.5/7	Méditerranéen	Oui	S	1
Thym citron	5.5/6.5	Tempéré	Oui	S/O	2
Verveine odorante	6/8	Tempéré à médit.	Oui	S	2 à 3

LA TERRE

◆ Qu'est-ce-que le Ph ?

Ph est l'abréviation de Potentiel hydrogène. C'est une mesure qui permet de connaître le taux d'acidité ou d'alcalinité d'un sol et, par conséquent, de sélectionner les végétaux les mieux adaptés à un emplacement donné. Un nombre considérable de végétaux tolèrent des variations importantes, d'autres s'enracineront mal, jauniront et finiront par mourir, quoi qu'on fasse.



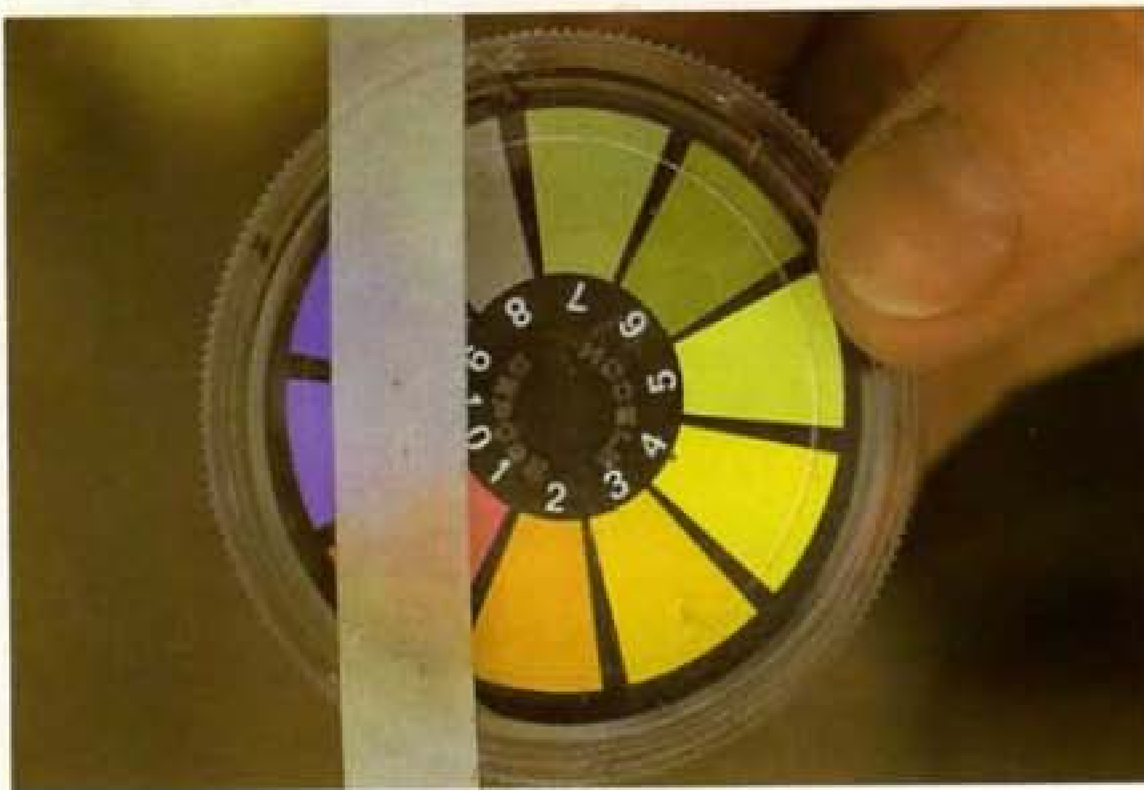
Affichage du Ph sur l'écran du Phmètre
Ici : Ph : 8,2

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les herbes aromatiques supportent un Ph allant d'environ 6.8 à 8, car elles poussent généralement dans des sols neutres ou calcaires.



Un échantillon de sol, un peu d'eau d'arrosage habituelle, quelques minutes d'attente...



... et voici qu'apparaît la teinte à reporter sur la palette de référence
Ici : Ph 8

◆ Comment connaître le degré de Ph d'un sol ?

Pour un prix modique, on trouve des rouleaux de papier réactif en pharmacie. Les jardineries proposent des trousses d'analyse contenant des produits à déposer sur des échantillons de terre ou, un peu plus sophistiqués, des péhamètres. Les résultats obtenus donnent une indication approximative que des laboratoires spécialisés dans l'analyse des sols peuvent affiner. Si l'on sait observer la flore sauvage, on peut également en déduire, avec une précision étonnante, la nature du sol, ses excès, ses carences (*voir "Les mauvaises herbes", p.* 32).

◆ Peut-on corriger le Ph ?

Ramener un sol acide vers la neutralité est envisageable. Toutefois, un vieux proverbe paysan affirme que "la chaux enrichit le père et appauvrit le fils", comme une mise en garde pour souligner que cette intervention n'est pas si favorable à long terme, puisqu'on interfère dans les cycles de la vie microbienne du sol et de ses échanges.

Le remède consiste à chauler, c'est-à-dire à faire un apport d'éléments calcaires (chaux éteinte, craie, calcaire broyé, maërl...), pour remonter le Ph autour de 7.

Comptez que 4 à 5 kilos de produit par 100 m² et par an, enfouis dans le sol par binage, montent le Ph d'un degré. Quand l'objectif est atteint, consolidez le résultat avec une dose d'entretien d'un kilo de calcaire par 100 m² et par an.
Si, par contre, on souhaite acidifier un sol trop calcaire, l'entreprise est plus hasardeuse. La solution la plus intelligente est de faire des apports de compost par petites quantités au printemps et à l'automne, car, en se transformant en humus, il ramène le Ph vers la neutralité.

◆ Existe-t-il une solution plus simple ?

Plutôt que modifier le Ph, il est possible d'envisager d'autres solutions.
- Créer une très grande jardinière, en délimitant un massif, qu'on rehausse à l'aide d'un muret, par exemple, et que l'on remplit d'une épaisseur de 60 cm à 1 m de terre de jardin équilibrée (Ph autour de 7/7.5). Les eaux de ruissellement ayant tendance, à la longue, à ramener le sol à son Ph d'origine, entretenez par quelques arrosages annuels avec de l'eau dans laquelle vous aurez dilué de la chaux horticole.
- Créer un jardin de pots : dans un espace réservé, on dispose différents contenants garnis d'herbes choisies (*voir tableau "Besoins et exigences", p. 21*).

L'avantage du jardin de pots est qu'il est modulable, autonome par rapport au milieu dans lequel il est implanté. L'inconvénient est qu'il demande plus d'attentions : arrosage et apport d'engrais plus fréquents, choix limité de végétaux, taille d'entretien régulière.



DESCRIPTIF DES PLANTES

Plante	Hauteur*	Superficie* occupée au sol	Longévité	Couleur des feuilles	Couleur des fleurs
Absinthe	30 à 100	30 x 30	Vivace (4)	Gris	Jaune
Agastache	60 à 130	40 x 40	Vivace	Vert	Rose à mauve
Aneth	30 à 150	20 x 20	Annuel (1)	Vert à bleu	Jaune
Angélique	60 à 160	60 x 60	Trisannuel (3)	Vert	Verdâtre
Anis vert	30 à 90	30 x 30	Annuel	Vert	Blanc
Basilic	30 à 100 (selon variété)	30 x 30	Annuel	Vert à pourpre (selon variété)	Blanc
Bourrache	30 à 60	30 x 30	Annuel	Vert-gris	Bleu intense parfois blanc
Camomille allemande	30 à 90	20 x 20	Annuel	Vert	Blanc à cœur jaune
Grande camomille	30 à 80	20 x 20	Vivace	Vert	Blanc à cœur jaune
Camomille romaine	10 à 30	20 x 20	Vivace tendre (5)	Vert	Blanc
Carvi	30 à 90	20 x 20	Bisannuel (2)	Vert	Blanchâtre
Céleri	20 à 100	20 x 20	Vivace tendre	Vert	Blanchâtre
Cerfeuil	30 à 90	20 x 20	Annuel	Vert	Blanc
Cerfeuil musqué	30 à 90	30 x 30	Vivace	Vert	Blanc
Ciboule	30 à 60	20 x 20	Vivace	Vert	Blanc à rose
Ciboulette	20 à 40	20 x 20	Vivace	Vert	Blanc à rouge
Citronnelle	50 à 80	30 x 30	Vivace sous abri (6)	Vert	Pas de fleur sous nos latitudes
Coriandre	30 à 90	20 x 20	Annuel	Vert	Blanc rosé
Estragon	40 à 120	40 x 40	Vivace	Vert	Verdâtre
Fenouil	40 à 150	40 x 40	Vivace	Vert à pourpre (selon variété)	Jaune
Hysope	30 à 60	30 x 30	Vivace	Vert	Bleu intense, rose, blanc
Laurier	100 à plus de 300	100 x 100	Vivace	Vert	Blanc
Lavande	30 à 80	40 x 40	Vivace	Gris	Bleu intense, rose, ou blanc
Livèche	40 à 160	40 x 40	Vivace	Vert	Vert jaunâtre
Marjolaine	20 à 40	20 x 20	Vivace tendre	Gris-vert	Blanc
Mélisse	30 à 80	30 x 30	Vivace	Vert	Blanc
Menthe	20 à 80 (selon variété)	20 x 20	Vivace	Vert à grenat (selon variété)	Blanc à rosé
Menthe-coq	30 à 60	30 x 30	Vivace	Vert	Jaune
Monarde	30 à 90	30 x 30	Vivace tendre	Vert	Rouge écarlate
Origan	20 à 50	20 x 20	Vivace	Vert, doré, panaché	Blanc à rose
Oseille	30 à 50	30 x 30	Vivace ou annuel	Vert à pourpre	Verdâtre
Persil	20 à 40	20 x 20	Bisannuel	Vert	Verdâtre
Pimprenelle	30 à 60	30 x 30	Vivace	Vert	Rougeâtre
Raifort	40 à 60	60 x 60	Vivace	Vert	Blanc
Réglisse	60 à 80	60 x 60	Vivace	Vert	Mauve
Rhubarbe	60 à 150	100 x 100	Vivace	Vert	Blanc crème
Romarin	30 à 150 (selon variété)	50 x 50	Vivace	Vert	Bleu, rose ou blanc
Rue	40 à 80	40 x 40	Vivace	Vert à bleu métallique	Jaune
Sarriette annuelle	30 à 50	30 x 30	Annuel	Vert	Blanc-rosé
Sarriette vivace	10 à 30	20 x 20	Vivace	Vert-gris	Blanc
Sauge	30 à 60	40 x 40	Vivace	Gris-vert, pourpre, panaché	Bleu, rose ou blanc
Serpolet	10 à 20	20 x 20	Vivace	Vert	Blanc à rouge
Tanaisie	30 à 90	40 x 40	Vivace	Vert	Jaune
Thym	10 à 20	20 x 20	Vivace	Gris-vert	Mauve à rouge
Thym citron	10 à 20	30 x 30	Vivace	Vert	Mauve
Verveine odorante	50 à 200	80 x 80	Vivace sous abri	Vert	Mauve pâle

* *Données exprimées en centimètres. Voir encart page 25*

Le Tour de main

Le saviez-vous ?

(1) Annuel : vit une seule saison.
(2) Bisannuel : vit deux saisons.
(3) Trisannuel : vit trois saisons.
(4) Vivace : vit dix ans et plus.
(5) Vivace tendre : meurt en cas de périodes inhabituelles de sécheresse, humidité, froid.
(6) Vivace sous abri : à protéger des gelées.

Pour que les plantes restent saines et vigoureuses, certains gestes sont conseillés et d'autres sont à proscrire. Voici quelques conseils :

◆ Taille

- N'hésitez pas à tailler souvent les plantes (sectionnez les bouts des tiges) pour empêcher un trop grand développement des rameaux.

◆ Arrosage

- Évitez de les stresser par des arrosages irréguliers : fragilisées, elles se défendent moins bien contre les attaques de parasites, virus et bactéries.
- Ne laissez pas constamment de l'eau dans les soucoupes sous les pots.

◆ Parasites

- Examinez le feuillage régulièrement pour prévenir toute attaque de parasites. Si, malgré une fertilisation et un arrosage corrects, la plante paraît chétive, sans qu'aucun parasite ne semble présent sur le système foliaire, dépotez et vérifiez si les racines ne sont pas attaquées.



◆ Engrais

- Faites des apports d'engrais par petites quantités, mais régulièrement. En pleine terre, mettez de l'engrais une fois au printemps, une fois en été ; en pots, une fois par mois ou tous les deux mois (selon le volume du pot).
- Attention, trop d'engrais nuit. Sous l'action d'un excès d'azote, les cellules végétales se gorgent de sève et leurs parois s'amincissent, d'où certaines conséquences fâcheuses. Les tiges perdent de leur rigidité et pâlissent. Les parois des cellules, trop fines, sont perforées sans difficulté par les parasites (pucerons, acariens), attirés par cette surabondance de sève. Ces blessures ouvrent, à leur tour, la porte à toutes sortes d'attaques virales, cryptogamiques ou bactériennes.
- Préférez les engrais organiques (corne torréfiée, sang séché...) aux engrais chimiques : ces derniers fatiguent la terre et la rendent aride.

Les lois immuables de la nature

... OU LE CHEMIN INITIATIQUE

Clef de voûte du projet d'un jardin d'herbes, l'équilibre d'un sol représente l'atout majeur d'une véritable réussite. "La Terre est un être vivant", affirme le scientifique James Lovelock. Et comme il a raison, même au niveau le plus prosaïque, celui de la vie des micro-organismes contenus dans le sol ! Mais voyons plutôt...

"Il était une fois...",

raconte-t-on aux enfants, "une époque où les lutins vivaient en bonne entente avec les hommes..." Enfin, pas tous les hommes ! Car le Petit Peuple prenait plaisir à se jouer de la cupidité et de la vanité de certains, tout en faisant preuve d'une réelle bonne volonté, dès qu'il s'agissait de collaborer avec ceux des humains qui les respectaient et leur offraient à l'occasion quelques menus présents, tels du pain ou du miel... Alors, la nuit, les petits esprits de la nature venaient à pas feutrés et se chargeaient de corvées pénibles : couper le bois, labourer... Mais ça, c'était avant... quand les hommes croyaient que la Terre était leur mère.

Productivité, rentabilité à court terme sont les nouvelles croyances de notre ère de progrès et la poésie des contes n'alimente plus que les scénarios de dessins animés. Y-a-t-on gagné au change ?

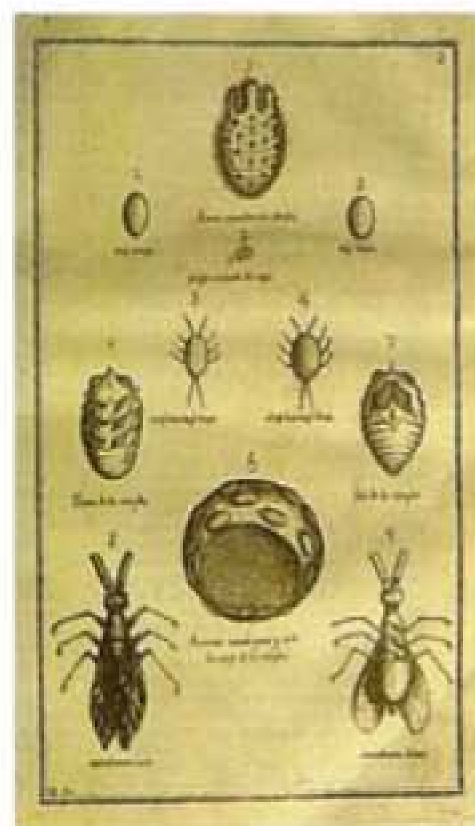


QUELQUES CHIFFRES ÉTONNANTS

Se souvient-on que dans un hectare d'un sol en bonne santé vivent des quantités de vers de terre, nématodes, protozoaires, algues, champignons, actinomycètes et bactéries, qui travaillent jour et nuit à triturer, digérer, aérer la terre pour la rendre plus fertile ?
Que, dans un sol sain, le poids de matière vivante représenté par tous ces organismes est d'environ 6,6 tonnes par hectare ?

Que ces petits êtres ont une durée de vie n'excédant parfois pas quelques heures ?
En admettant que la durée moyenne du cycle de vie de ces hôtes silencieux soit d'environ 30 jours, leur présence représenterait donc en fin d'année 6,6 tonnes multipliées par 12 mois, soit environ 79 tonnes de masse organique. Dans une agriculture bien conduite, a-t-on vraiment besoin d'ajouter tous ces d'engrais coûteux et polluants ?

Si tous les vers de terre (146 espèces différentes répertoriées en France) remontaient à la surface, on en compterait au moins deux cents par mètre carré. C'est, après les micro-organismes et les plantes, la première biomasse animale des sols, sous nos climats. Chaque jour, un ver mange l'équivalent de son poids en terre, qu'il rejette sous forme de tortillons à la surface du sol. Ce faisant, il remonte à la lumière des minéraux contenus dans le sous-sol, c'est-à-dire plusieurs dizaines de tonnes par hectare et par an de déjections fertilisantes.



À l'ère du tout-scientifique, que sait-on sur cet univers en miniature ? En fait, guère plus que sur les lutins ! Dans le meilleur des cas, on ignore ces ouvriers, corvéables à merci, sans lesquels le sol s'appauvrit, dégénère, sans lesquels les plantes se fragilisent, tombent malades. Au pire, ils sont sacrifiés, à coups de labourages intempestifs, de produits chimiques, générateurs de résidus plus ou moins toxiques, et qui, par l'intermédiaire de notre alimentation, vont nous revenir, s'immisçant jusqu'au plus profond de nos cellules.

... Le petit peuple des contes d'autrefois qui se moquait de la bêtise humaine n'avait peut-être pas tort...

Jardiner en méditant ou méditer en jardinant ?

Le problème de la dégradation de notre environnement commence à se poser et ira croissant, à n'en pas douter. Et l'intérêt de disposer de quelques potées, de son petit jardin d'herbes est multiple. Bien sûr, on pense au plaisir de la récolte, à la préparation de plats parfumés, d'infusions odorantes.
Mais l'essentiel, c'est qu'on va expérimenter, puis s'initier aux lois immuables de la nature, celles-là mêmes qui régissent notre santé et notre environnement. Autant d'informations précieuses, si un jour l'occasion nous est donnée de réfléchir au sens de la vie, aux causes profondes d'un mal-être ou d'une maladie qui nous atteint, nous, ou l'un de nos proches.
De même que le cuisinier, qui transforme, avec plaisir et conscience, une matière brute en saveurs et arômes subtils, accomplit une œuvre alchimique, de même le jardinier amateur, qui cultive ses quelques herbes, les sens en éveil, progresse-t-il sur le long sentier de l'initiation auprès d'un maître sans pareil : dame Nature.



Jardinage biologique ou agriculture accompagnée ?

Jardinage biologique ou agriculture accompagnée ? Les termes ne sont qu'une affaire de mode. L'enjeu est ailleurs, dans la prise de conscience des interactions entre les différents éléments du vivant, avec, à la clef, la sensation incomparable de faire partie d'un tout, d'un plan, celle de participer au grand mouvement de la vie.

Comprendre pour éviter les erreurs

Nous avons vu à quel point cette flore et cette faune sont importantes.
Tour à tour proie et prédateur, du hérisson à la plus petite bactérie, l'objectif de chacun, en simplifiant à l'extrême, est invariable : d'abord, supprimer les organismes affaiblis ou malades pour éviter la dégénérescence des espèces, ensuite contenir les populations qui mettent en péril l'équilibre de la pyramide écologique.
Aussi l'intervention de l'homme n'en est-elle que plus délicate...



Menthe poivrée (Mentha Piperita)

Histoires de parasites ou comment collaborer avec la nature

L'histoire toute simple de la menthe poivrée et des nématodes pourrait bien illustrer notre sujet. Les nématodes sont de minuscules vers (moins de 1 mm) qui parasitent, entre autres, les racines de menthe poivrée, entraînant la malformation et le rachitisme des tiges et des feuilles. Dans la partie de bras de fer que l'homme persiste à jouer avec la nature, le remède consiste à appliquer un nématicide pour se débarrasser des intrus. Enfin... le temps que d'autres parasites prennent le relais, commettent d'autres délits. Alors, on augmente les doses, on change de matière active, dans une sorte d'escalade de la violence, puis "on désinfecte le sol", jusqu'à ce que toute vie ait disparu, que la terre soit stérilisée, asphyxiée, envahie de "mauvaises" herbes, repoussées à leur tour à grands

coups de désherbants... La boucle est bouclée. Mais c'est la nature qui aura le dernier mot, quoi qu'on en pense, car il est dès lors de plus en plus difficile de maintenir des récoltes dans ces zones ravagées.

Accompagner la nature vers un retour à l'équilibre aurait demandé plus de bon sens, de temps, de réflexion. Est-ce le meilleur emplacement pour de la menthe poivrée ? Pourquoi ces nématodes ont-ils attaqué la culture ? Quels sont leurs prédateurs naturels ? Le sol est-il en bonne santé ?
Comme par hasard, ces parasites investissent les sols fatigués et font surtout des dégâts depuis la banalisation des engrais chimiques. Leurs prédateurs ? Des organismes qu'on rencontre dans les sols sains : d'autres nématodes, des fourmis, des champignons nématicides, par exemple. Ou bien des végétaux, comme la moutarde ou certains œillets d'Inde (*Tagetes patula*, *Tagetes minuta*, *Tagetes erecta*), qui, selon des études menées par des scientifiques, éradiquent ce type de vers. Semées en engrais vert en saison morte, ou en culture intercalaire en période de production, puis broyées et enfouies en surface, ces plantes auraient sans doute contribué à régler le problème.

Un jardinier qui sème des graines, contre un autre qui sème la mort : qui est sur la voie ?



◆ **La moutarde : un engrais vert performant**
La moutarde n'a pas son pareil pour nettoyer et rééquilibrer un sol. Ses sécrétions racinaires sont non seulement capables de perturber gravement les cycles de reproduction des nématodes, mais aussi d'éliminer toutes sortes de bactéries se trouvant à proximité. C'est un véritable désinfectant naturel, efficace à plus d'un titre. Semez-en là où vous plantez des dahlias : les limaces ne les attaqueront pas.

Le jardinage, une affaire de terrain

Que fait un être humain atteint d'une maladie ? Il s'adresse à son médecin, qui lui prescrit quelques médicaments. Les symptômes disparaissent, il est soulagé, il pense être guéri.
La médecine chinoise, elle, pense que le problème est toujours là, que les symptômes vont simplement changer de visage. Que dit l'homéopathie ? Qu'il convient de modifier le terrain, ce qui suppose d'établir d'abord un diagnostic aussi précis que possible.
Pour le sol, la loi est identique : c'est le plus souvent une affaire de terrain, c'est-à-dire, là, de sol. Le déséquilibre génère des dysfonctionnements. Et rétablir l'équilibre signifie se préoccuper de la santé des micro-organismes qui vivent dans la terre en leur apportant une nourriture de choix : l'humus.

... Les humains qui, dans notre conte, offraient du lait et du miel aux lutins malins n'étaient pas si loin de la réalité...

Humus et compost

L'humus est cette matière noire, légère, fleurant bon le sous-bois, qui se forme spontanément dans les forêts.



C'est un réservoir naturel capable de retenir cinquante fois son poids en eau. Son action est complexe. D'abord, comme une éponge, il restitue, en fonction des besoins, eau et matières nutritives à la terre. Ensuite, il la protège en cas de grands froids ou de sécheresse prolongée. Enfin, il la préserve du lessivage et de l'érosion. A l'heure actuelle, son taux dans le sol, qui était de 5 % il y a quarante ans, est tombé à 1,8 %. Le seuil de 1,5 % est considéré comme la limite à partir de laquelle commence un lent processus de désertification irréversible.

Ne faudrait-il pas voir là, parmi d'autres causes, une des raisons de la modification du climat et des inondations dévastatrices de plus en plus fréquentes ?

Méthode de préparation d'un tas de compost

Beaucoup de manuels expliquent comment et quoi composter, et notre ambition n'est pas de faire le tour du sujet, mais simplement de rappeler certaines notions de base.

◆ **Les ingrédients de base :** de la paille bien humidifiée et écrasée (si l'on en prend une poignée dans la main, on doit avoir la sensation de tenir une éponge imbibée d'eau), et du fumier frais, riche en matière carbonée (paille). Les matériaux trop compacts sont à éviter. Du fumier trop gras, des tontes de gazon fraîches (préfanez-les d'abord) ne devront être ajoutés qu'en petites quantités.

◆ **La forme du tas :** les dimensions idéales pour obtenir la montée en température désirée sont de 2 à 2,2 m de large sur 1,6 m de haut, la longueur dépendant de la quantité d'éléments disponibles. Le tas de compost, une fois prêt, sera recouvert de paille humide.

◆ **Conduire la fermentation :** la température interne doit atteindre rapidement 70 °C au centre du tas de compost, température de fermentation à laquelle ne résistent ni les champignons pathogènes, ni les graines de mauvaises herbes.

L'apport de fumier agit comme levain bactérien et ne doit pas constituer l'essentiel du tas de compost (c'est pourquoi il faut qu'il soit très pailleux). Cette fermentation doit se produire en milieu aérobie (les micro-organismes au travail ont besoin d'oxygène). Au bout de 10 à 12 jours, la température sera à son maximum, pour décroître ensuite. Au bout de 15 à 20 jours, le compost est terminé et dégage cette bonne odeur de sous-bois caractéristique.



Il est évident que cette réalisation demande un minimum d'équipement et d'énergie ; de façon plus modeste, on peut déjà récupérer débris végétaux du jardin et de la cuisine auxquels on fera subir un premier compostage, feuilles et tiges de plantes aromatiques (camomille, tanaisie.), avant d'y adjoindre du fumier (en sac, dans les jardineries, qu'il faudra réhydrater), ou un activateur de compost, d'arroser, de couvrir et laisser faire la nature.
Si la qualité de cet humus n'est pas optimale, le jardin en tirera cependant grand profit, car la nature est capable de grande souplesse, dès que l'on œuvre dans le même sens qu'elle.

Comment utiliser ce matériau

On introduit cet humus sous forme de compost au printemps et à l'automne, au moment où les micro-organismes remontent à la surface. On l'épand et on l'enfouit par des griffages légers. Sans aucune autre intervention humaine, au bout de trois semaines, il aura été digéré, transformé, et la terre sera prête à recevoir de nouvelles semences.
L'autre technique est celle des engrais verts (moutarde, phacélie...). On les sème en fin d'été, et en fin d'hiver, on broie et on enfouit sommairement cette masse végétale en surface.

Dans les sols carencés en phosphore, optez pour les crucifères : moutarde, colza, chou...
Dans les sols pauvres en azote, usez et abusez des légumineuses : luzerne, vesce, trèfle... Ces plantes ont la capacité de fixer l'azote de l'air, en formant des nodosités au niveau de leurs racines au moment de la floraison, période la plus favorable pour enfouir cet engrais vert de qualité.

Pourquoi ne pas étendre directement du fumier

Le compost est un produit transformé, enrichi par la fermentation bactérienne qu'il vient de subir, alors que le fumier, dont il faudra de plus grandes quantités par mètre carré pour un résultat inférieur, va accomplir cette transmutation dans des conditions médiocres, soumis aux intempéries responsables de la perte d'éléments minéraux précieux.

Ce qu'il faut faire pour préserver l'humus

- Évitez les engrais chimiques, les produits de traitement, solutions de dernier recours. Même la bouillie bordelaise ou les insecticides dits biologiques, dont la rémanence (ou persistance) dans le sol est faible, ont une incidence non négligeable sur l'environnement, preuve qu'il vaut mieux essayer de comprendre d'où vient le problème et même de l'anticiper, plutôt que s'habituer à traiter sans discernement.
- Ne laissez pas un sol sans protection face aux intempéries ou au soleil brûlant. Mêlez les espèces à feuillage prolifique, pourvoyeuses d'ombre, à celles dont le port dressé laisse la terre nue (poireaux et céleri vivace, par exemple). En automne, semez des engrais verts, ils empêcheront le sol de se tasser et de s'asphyxier.

Les "mauvaises" herbes

Celles qu'on surnomme ainsi parce qu'elles donnent au jardinier un excès de travail, ces adventices, selon le terme des professionnels de l'agriculture, sont en fait les précieuses alliées de la terre, ses plantes médicinales en quelque sorte.



Le mouron rouge, riche en cuivre, fer, magnésium, potassium...

Quelle est l'utilité de ces herbes ?

Elles ne poussent pas n'importe où, ni par hasard ! Si on les ramasse, qu'on les brûle et qu'on analyse leurs cendres, on note qu'elles contiennent, en grandes quantités, l'élément minéral qui fait le plus défaut au sol qu'elles sont venues coloniser. En vivant, puis mourant sur ce sol, elles le rééquilibrent peu à peu, une espèce succédant à une autre, au fil des ans.

Ainsi, l'apparition d'un tapis de pâquerettes signale-t-il souvent un manque de calcaire, alors que trèfle, gesse ou vesce montrent une carence en azote.

Si la bourse à pasteur est riche en calcium, le séneçon l'est en fer, le chardon, en potassium. Le mouron un concentré de sels minéraux : cuivre, fer, magnésium, potassium.

Au lieu de pester contre ces "bonnes herbes des mauvais sols", comme le dit Jean Peneaud dans *Pour une autre agriculture*, apprenons à observer ce que la terre nous explique. Un diagnostic aussi exact que possible est le plus sûr remède et le moyen le plus efficace de collaborer étroitement avec la nature.

Lire les "mauvaises" herbes

Bourse à pasteur (ou capselle), bleuet, chardon des champs, chénopode blanc, coquelicot, laiteron rude, renouée des oiseaux, renouée persicaire indiquent un manque de phosphore, qu'on peut compenser en semant des crucifères en engrais vert.

Liseron des champs, mouron, pourpier, rumex crépu sont les indices d'un excès d'azote, auquel on peut remédier par un apport de compost bien mûr.

Agrostis traçant et chiendent signent un sol asphyxié.



La seule solution consiste en une opération chirurgicale : ouvrir ce sol, quand il est bien sec, en passant un outil à griffe à 50 cm de profondeur pour éclater le sous-sol et donner de l'air.

Le coquelicot apprécie les sols calcaires...



... tandis que le liseron indique une terre tassée, asphyxiée

Prendre conscience du processus d'apparition des adventices n'induit pas de s'interdire l'usage ponctuel de désherbants, qui, dans certains cas, épargnent du temps et de l'énergie.

Mais savoir qu'il existe une alternative, respectueuse de l'environnement, permet d'agir en toute conscience : il est illusoire de croire qu'on peut empêcher la nature de tout mettre en œuvre pour couvrir le sol de ce "manteau d'herbes", vital pour son équilibre et celui de ses hôtes. À moins de transgresser ses lois...

Parasites et auxiliaires

Au bout de deux à trois ans de collaboration avec la nature, le miracle se produit : la faune compagne du jardinier s'installe, certaine de trouver là beaucoup de respect et une nourriture abondante, exempte de résidus dangereux.

◆ Les oiseaux

Merles, mésanges, rouges-gorges, fauvettes se chargent des vers, chenilles, larves, araignées rouges, pucerons et cochenilles, avec d'autant plus de voracité qu'ils doivent nourrir leurs oisillons, d'où l'intérêt de leur proposer le gîte et le couvert sous forme de buissons ou de haies de persistants, d'épineux, d'arbres à baies.



On reproche parfois à la gent ailée des forfaits qu'elle ne commet que par obligation. Les mésanges qui détruisent les bourgeons des arbres fruitiers l'hiver, par temps froid, y sont contraintes quand aucune autre source de nourriture n'est disponible... Pensez à suspendre dans un arbre des boules de graines et de graisse, lorsque le sol est gelé.

Les oiseaux s'attaquent souvent aux cerises : c'est généralement plus pour se désaltérer que par gourmandise. Peut-être un petit abreuvoir régulièrement alimenté en eau fraîche résoudrait-il une partie du problème ?



◆ Au ras du sol

Hérissons, lézards, orvets, salamandres, crapauds, lampyres (sorte de scarabées) et leurs larves, les fameux vers luisants, musaraignes sont grands amateurs de limaces, d'escargots, de larves. L'automne venu, un muret de pierres sèches, un tas de bois, de

feuilles, de paille, protégés par des planches, un plastique représentent autant de caches confortables au moment d'hiberner. Quelques espaces sauvages, que l'on évitera de tondre, une anfractuosité entre des pierres, un amas de brindilles, des fagots, un trou dans une écorce sont autant de gîtes pour les auxiliaires du jardin : coccinelles et punaises. En fin d'hiver, pensez à eux, ne mettez pas le feu, ne donnez pas de grands coups de fourche n'importe où. Attendez plutôt que les rayons du soleil aient sorti toute cette vie de sa léthargie pour commencer le grand nettoyage de printemps.

◆ Les punaises

Si quelques espèces sont effectivement nuisibles, la plupart se délectent de psylles, acariens, jeunes chenilles et de pucerons (les punaises capsides, les punaises anthocorides, entre autres). D'autres anthocorides, qui ne résistent malheureusement pas aux applications de bouillie bordelaise (fongicide qui porte un coup de grâce à leur nourriture), apprécient le champignon du mildiou sur la pomme de terre.

◆ Les syrphes

Semblables à des mini-guêpes, elles recherchent aussi les pucerons. Pour les attirer à coup sûr, on sème de la phacélie, un excellent engrais vert, aux fleurs bleu violacé, riches en nectar, dont ces insectes sont friands.

◆ Les cécidomyies

Minuscules (0,5 à 6 mm), elles sont parfois montrées du doigt. Elles forment une grande famille et il est vrai que certains de ses membres provoquent des galles sur les rameaux, les bourgeons, les feuilles. Mais d'autres, ô combien utiles, sont des prédateurs notoires d'acariens, pucerons, psylles et cochenilles. D'autres encore, mycophages, recherchent les spores d'oïdium, de rouille et divers filaments mycéliens pour se nourrir.









On estime qu'une larve de coccinelle consomme de 200 à 500 pucerons pendant sa croissance ; une coccinelle adulte, de 600 à 2000 pucerons pendant son existence. Certains bourdons (270 espèces dont 30 se nourrissent de pucerons) pondent leurs larves au milieu des colonies de pucerons. Ils produisent deux générations par an, soit 140 œufs par femelle, et chaque larve dévore 600 pucerons avant de devenir adulte.



De haut en bas :

De jeunes larves de coccinelle dévorant des pucerons.

La larve atteint sa taille adulte et cherche à se fixer.

La larve s'ancre à une feuille et entame sa nymphose.

La nymphe mue, abandonne sa carapace... et devient une coccinelle.

Timides, d'autres auxiliaires se terrent dans les lieux sombres et humides, sous les pierres ou les pots de fleurs :

◆ **Les perce-oreilles,** s'ils sont parfois accusés de s'attaquer aux boutons floraux ou au feuillage, dévorent aussi quantités de chenilles, pucerons, cochenilles ou limaçons.

◆ **Les cloportes et les mille-pattes** ne s'attaquent aux jeunes pousses et aux jeunes racines au moment de la germination que lorsque la croissance des plantes est ralentie par le mauvais temps. Généralement, ils sont plus occupés à débarrasser le sol des débris végétaux et de la micro-faune parasite.

◆ **Les limaces et les escargots,** ennemis jurés du jardinier, accomplissent cependant une tâche énorme en dégradant les végétaux. Ce sont les éboueurs du jardin, qui font d'autant moins de dégâts qu'on leur concède un endroit où ils puissent venir se nourrir (tas de fanes de légumes, tontes de gazon). En été, s'ils rôdent autour des pieds de menthe, saccagent les touffes d'oseille, se cachent dans le mulch que vous avez étalé pour protéger le sol, c'est qu'ils sont attirés par des conditions favorables : la terre est lourde, tassée, il faut l'aérer, l'alléger par un sarclage, semer de la moutarde pour les tenir à distance, et à l'automne, ajouter du compost bien mûr.



Feuille de rhubarbe dévorée par des escargots

On ne peut terminer ce rapide tour d'horizon des hôtes du jardin sans évoquer les fourmis, les guêpes et les abeilles. Elles ont en commun un mode de vie communautaire et très élaboré.

◆ **Les fourmis**

Certaines sont omnivores. D'autres, très spécialisées, ne consomment que des graines. En faisant leurs réserves, elles contribuent d'ailleurs indirectement à disséminer toutes sortes de semences. D'autres, insectivores, maintiennent les prédateurs à un niveau supportable au jardin. D'autres enfin, ont opté pour un mode de vie pastorale et élèvent des pucerons et des cochenilles qu'elles installent sur les végétaux et qu'elles traient régulièrement pour récolter la substance sucrée (miellat) qu'ils produisent. Moralité, si des pucerons colonisent vos rosiers, cherchez d'abord les fourmis et découragez-les en plantant aux pieds de vos massifs quelques touffes de lavande dont elles n'apprécient guère la proximité.

Les fourmis, dont il existe 180 espèces en France, sont envahissantes mais pas forcément nuisibles ; c'est leur façon de collecter leur subsistance qui cause souvent bien des soucis au jardinier.

◆ **Guêpes et abeilles,** architectes infatigables, se répartissent en différentes espèces. Certaines construisent sous terre de véritables cités, d'autres, en malaxant des débris végétaux, produisent de la cellulose et créent de merveilleuses constructions parfaitement sphériques, qu'elles suspendent à l'abri des intempéries.

Mais nous connaissons surtout la guêpe friande de miel ou de confiture, qui perturbe les petits déjeuners d'été, et n'hésite pas à risquer sa vie pour prélever sa dîme sur le poulet du pique-nique. En fait, elle est habituellement fructivore et nectarivore, et ne s'attaque à la viande que pour procurer à ses larves une nourriture hautement protéique ; sans doute harassée



par une chasse incessante aux insectes du jardin, ce qui peut expliquer sa relative mauvaise humeur, elle voit là une aubaine à ne pas manquer...

Les abeilles, si utiles, attirées par les fleurs mellifères des plantes aromatiques, volent inlassablement de corolle en corolle, transportant sur leur corps le pollen qu'elles distribuent un peu plus loin. Sans elles, pas de pollinisation, pas de fruits, pas de graines. Au point que, dans les oasis du Sahara, où les abeilles ne survivent pas, les hommes doivent se charger de ce travail au moment où fleurissent les palmiers-dattiers.

Et si les abeilles piquent, c'est peu fréquent, et uniquement quand elles se sentent menacées.

◆ **Pourquoi éviter les applications de produits chimiques**

Certains produits chimiques en vente libre, puis contrôlée, sont finalement retirés du marché des années plus tard, bien qu'on nous ait un jour assuré qu'ils ne représentaient aucun danger, alors qu'ils laissent des résidus toxiques pendant des années. Par exemple, le chlordane, utilisé pour tuer les vers, persiste dans le sol sous forme de traces pendant quinze ans. Les vers qui ont survécu sont mangés par les oiseaux ; le produit s'accumule dans leurs graisses et leurs œufs deviennent stériles...

COMMENT INTERVENIR LORSQUE LES PRÉDATEURS DÉVASTENT LE JARDIN, POUR NE PAS ENTRAÎNER D'HÉCATOMBE DANS CETTE SPLENDIDE PYRAMIDE ÉCOLOGIQUE ?

Le début d'une pratique biologique représente une époque charnière : le nouvel équilibre ne s'installe pas du jour au lendemain ; des erreurs sont forcément commises.

◆ **La priorité :** utiliser des produits aussi peu nocifs que possible pour l'environnement. Grâce à certaines plantes aromatiques, certaines herbes, on prépare des solutions insecticides, fongicides, fertilisantes (tanaisie, ortie, prêle...). Dans le commerce, on se procure des insecticides à base de pyréthrine et de roténone (bien lire la composition, certains fabricants ajoutant un composé chimique pour en "renforcer l'effet"). Attention toutefois ! ces insecticides sont dits "totaux" : ils tuent toute vie, prédateurs et auxiliaires confondus, par contact et ingestion. Il faut donc les employer au début d'une invasion, car les auxiliaires n'arrivent qu'après un certain laps de temps, temps que le "garde-manger" soit suffisamment garni pour les nourrir, eux et leur future progéniture. Les traitements sont à effectuer le soir, car les substances actives sont détruites par les rayons du soleil.

Encore une fois, pour reprendre le parallèle avec la santé humaine, plus on essaie de comprendre le problème dans sa globalité, et plus on le traite en amont, meilleures sont les chances de réussite.

Enfin, si l'on est vraiment dépassé par un problème, l'emploi de substances chimiques peut être le seul recours. L'essentiel est de le faire en conscience, sans culpabiliser, avec à l'esprit le désir de comprendre et de mieux faire la prochaine fois.

Plantes compagnes

*H*erbes et légumes font bon ménage au potager. On sait aujourd'hui que certaines substances, les phytoncides, sécrétées notamment par les plantes aromatiques et leurs racines, protègent leurs voisins des prédateurs, insectes ou champignons. Ce pouvoir est utilisé empiriquement depuis longtemps. Il demande évidemment à être testé, car chaque jardin réagit différemment, mais le pourcentage de réussite vaut bien qu'on tente soi-même l'expérience. Comme pour le vin ou l'huile d'olive, sans doute existe-t-il dans les herbes aromatiques des crus, liés au terroir, qui pourraient expliquer les échecs ?

Des voisinages favorables...

Voici quelques exemples relevés par des jardiniers observateurs :

- La camomille stimule la croissance des choux. La bourrache, le céleri ou la sauge les protègent des attaques de piéride.
- Les fraises apprécient la compagnie de la bourrache.
- Le persil éloigne la mouche de la carotte.
- Le basilic fait fuir la mouche blanche de la tomate et les nématodes.
- Persil et tomate font bon ménage.
- Le basilic et la ciboule sont efficaces contre l'oïdium du concombre et du cornichon.



- Sarriette annuelle, menthe, origan, thym, anis, aneth tiennent les pucerons noirs loin des fèves.
- Céleri et haricot nain font bon ménage.
- Pieds de lavande ou de ciboulette font fuir les fourmis et éloignent les pucerons.
- Le céleri repousse la mouche du poireau et, grâce à son feuillage, ombre le sol au pied de ces légumes. Tous deux aiment la potasse et font ainsi bon ménage.
- Le cerfeuil, semé en même temps que les salades, les stimulera : elles formeront vite leurs pommes et seront protégées des limaces et du mildiou.

... Et défavorables

Mais, de la même façon qu'il existe des "amitiés" entre plantes, peut-on évoquer des voisinages défavorables ? La présence de substances actives, provenant de la décomposition de matière organique ou de sécrétions racinaires, peut effectivement entraver la croissance de proches voisins.



- C'est le cas de l'armoise, que n'affectionnent pas du tout le fenouil, le carvi, l'anis et la sauge ; ou du seigle, qui inhibe la germination de la matricaire.
- Les feuilles de sauge constituent en se décomposant un herbicide naturel, de même que les aiguilles du pin et, à plus forte raison, ses racines, qui émettent des gaz empêchant à tout végétal de s'implanter.
- Quant au cerfeuil, sa présence près d'une planche de radis donne à ces légumes une saveur forte et âcre, alors que le voisinage du persil indispose la laitue.

Trois plantes pour soigner le jardin

Comment soigner mon jardin d'herbes pour être sûr de produire des plantes aromatiques et médicinales exemptes de résidus nuisibles à la santé ?

Certaines plantes, en ce sens, sont une véritable bénédiction du jardinier.

Classées parmi les "mauvaises" herbes, la prêle et l'ortie sont très riches en minéraux. La troisième, la consoude, est aussi une plante sauvage, habituée des zones humides, et dont une variété améliorée est cultivée comme plante à fourrage par les éleveurs, pour sa richesse en protéines. Toutes trois sont bénéfiques pour le jardin, où elles peuvent être utilisées en décoctions ou en purins.



La consoude (Symphitum officinale)

◆ La consoude *(Symphitum officinale)*

La consoude est également une plante médicinale. Les Anciens, qui la tenaient en grande estime, n'ignoraient ni son efficacité pour accélérer la cicatrisation des plaies et des blessures, ni son pouvoir désinfectant, inhibant la production et la croissance des bactéries. Après analyse, on sait aujourd'hui que ses feuilles contiennent de l'allantoïne, une protéine bien connue en médecine pour stimuler la division cellulaire.

Elle est précieuse au jardin de diverses manières. Plante vivace, elle affectionne les terres plutôt fraîches et ses racines sont capables d'aller jusqu'à environ 2 mètres de profondeur pour ramener à la surface humidité et éléments nutritifs.

Ses feuilles, très riches en potasse, servent d'engrais au jardin, et leur croissance rapide permet plusieurs récoltes dans l'année. Il suffit de les couper et de les laisser flétrir 24 heures, puis de les enterrer (la potasse, symbole K en chimie, est un élément capital pour aider les plantes à former fleurs et fruits, les rendre plus résistantes aux maladies et à la sécheresse).

◆ Purin de consoude en engrais fertilisant :

Mettez 150 g de feuilles fraîches de consoude dans un récipient (non métallique) avec 10 litres d'eau froide. Couvrez et laissez fermenter 3 à 4 semaines environ. Diluez 1 volume de cette préparation dans 9 volumes d'eau, et pulvérisez sur le feuillage ou répandez sur le sol, au pied des plantes, avec un arrosoir.



◆ L'ortie *(Urtica dioïca)*

L'ortie est riche en silice, en fer, en calcium, en chlorophylle et en vitamine C. Les jeunes pousses étaient autrefois récoltées (avec des gants !) et consommées. Aussi intéressantes que l'épinard pour leur richesse en fer, elles ont l'avantage de ne pas renfermer comme lui d'acide oxalique, déconseillé aux rhumatisants. Cuites en soupe, en légume, ou en omelette, ces "mauvaises" herbes se trouvent aujourd'hui mises en scène par certains restaurateurs renommés qui leur offrent une place d'honneur sur leur carte. C'est une plante vivace, jugée envahissante, mais grande bienfaitrice au jardin. Si par hasard vous la frôlez à mains nues, les petits aiguillons de silice dressés sur ses feuilles se planteront dans votre peau. Surtout, ne frottez pas, sinon l'acide formique inoculé se répandra, vous procurant une désagréable sensation de brûlure. Au jardin, réservez-lui toujours un espace : nombre d'auxiliaires aiment s'y établir, notamment les coccinelles, qui seront ainsi sur place pour contrôler les attaques de parasites.

◆ Compost d'orties

Il est excellent pour l'entretien des cultures sensibles, fraisiers, rosiers. Il est conseillé d'en user sans en abuser, car il est puissant et risque de perturber la germination ou la conservation des plantes. Vous pouvez également, dans votre tas de compost normal, en disposer des couches tous les 20 cm pour accélérer la fermentation.

◆ Macération

Mettez 1 kg de tiges d'orties fraîches, non montées en graine, et 10 litres d'eau froide ou tiède dans un récipient non métallique. Laissez reposer 24 heures et filtrez. Pulvérisez sur les plantes attaquées par les chenilles.

◆ Purin d'orties

Même préparation que pour la macération, mais laissez dans le récipient jusqu'à complète décomposition des feuilles (1 à 4 semaines, selon température extérieure). Ce purin s'emploie généralement dilué à 10 % (1 litre de purin pour 9 litres d'eau), puis pulvérisé sur le feuillage. Le purin d'orties stimule la croissance des plantes. Il exerce aussi une action insecticide sur les pucerons, et fongicide sur certains champignons (pulvérisez 3 soirs de suite).

Pour l'anecdote, voici quelques autres usages, qui, nous l'espérons, feront monter cette sauvageonne dans votre estime :
- La compagnie des orties passe pour accroître la teneur en huile essentielle des plantes aromatiques.
- Stockées entre des lits de feuilles fraîches d'orties, les prunes, surtout les quetsches, se conservent juteuses et craquantes.
- Si vous souhaitez préserver vos récoltes de pommes ou poires tout au long de l'hiver, il suffit de les mettre dans des orties séchées.

◆ La prêle *(Equisetum arvense)*

Encore une plante vivace taxée d'envahissante. Sa présence signale un sol à tendance plutôt acide et un sous-sol mal drainé, comportant souvent une semelle argileuse. S'en débarrasser est bien difficile, sinon en pratiquant un drainage suffisant et en ajoutant du compost bien mûr, régulièrement, pour contribuer à aérer le sol. En attendant, tirez-en plutôt partie !

Prescrite en phytothérapie, la prêle est un reminéralisant hors pair pour l'être humain, qu'on peut prendre sous forme de décoctions, en cas de caries, d'ongles cassants ou au moment de la ménopause, pour anticiper les méfaits de l'ostéoporose. En cure de trois semaines, on lui accorde un pouvoir sur les crises de colique néphrétique, les calculs et les désordres de l'appareil urinaire. Si les tisanes ne vous tentent pas, vous pouvez consommer les très jeunes pousses tendres en salade au printemps, ou confites au vinaigre.





Elle est tellement riche en silice (sa cendre en contient 90 %) qu'on en faisait autrefois des tampons à récurer. Cette silice organique, selon le Pr C. Kervran auteur de *À la découverte des transmutations biologiques*, est la seule capable de recalcifier les organismes vivants.

◆ Décoction de prêle

Mettez 10 g de prêle séchée dans 2 litres d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir 20 minutes Diluez à 20 % (2 litres de décoction pour 8 litres d'eau). Mélangez bien puis filtrez. Pulvérisez le soir sur les plantes ou, à titre préventif, sur le sol, pour lutter contre les maladies cryptogamiques (particulièrement contre l'oïdium et le mildiou).

◆ Purin de prêle

Mettez 1 kg de feuilles fraîches dans 10 litres d'eau froide. Couvrez et faites macérer à l'ombre jusqu'à décomposition (environ 1 mois). Filtrez et diluez à 10 %. Pulvérisez sur le feuillage ou arrosez le sol. Par son action reminéralisante, la prêle rend les parois des cellules végétales beaucoup plus dures et, de ce fait, mieux protégées contre les attaques des parasites, insectes et champignons.

Les insecticides "naturels"

Les insecticides fabriqués à partir de substances naturelles se dégradent rapidement, alors que les produits de synthèse laissent des résidus, persistant parfois pendant des années...

Toutefois, ces produits "naturels" ne sont pas innocents, car ils détruisent sans distinction les nuisibles et les prédateurs ; il convient donc d'en user à bon escient.

Contrairement à leurs cousins chimiques, au moins ne sont-ils jamais systémiques (ne pénètrent pas dans la plante pour être véhiculés par la sève). Ils laissent donc une chance à des auxiliaires, comme à des parasites, non touchés, de survivre. Ainsi, la chaîne n'est pas rompue : les auxiliaires ne meurent pas de faim, les populations de parasites sont ramenées à un niveau supportable et le jardinier y trouve son compte. **Attention !** Tout comme on le constate avec les préparations chimiques, les mêmes phénomènes d'accoutumance se produisent avec ces produits, entraînant l'apparition de souches résistantes parmi les parasites.

Tant de choses restent à dire pour organiser un jardin d'herbes en bonne santé. Mais dire, c'est encore parler, réfléchir, alors que l'essentiel reste à accomplir : mettre en pratique, oser. Et comprendre peu à peu qu'on porte en soi le geste juste, celui qui est inscrit en l'homme depuis toujours.

TRAITEMENTS PHYTOSANITAIRES : PRODUITS À FAIBLE RÉMANENCE

Produit	Classement toxicologique	Effets secondaires	Ravageurs ou parasites combattus	Observations
Pyréthrines naturelles	Xn = Nocif	Sans danger pour les abeilles. Très dangereux pour les animaux à sang froid (poissons, lézards, orvets, crapauds...). Toxique pour les auxiliaires.	Pucerons, acariens, cicadelles, thrips, mouches des fruits et des légumes.	Pulvériser sur et sous les feuilles. Renouveler après 2-3 jours si nécessaire, car le produit est vite dégradé par la lumière solaire. Agit par contact et ingestion.
Roténone	T = Toxique	Sans danger pour les abeilles. Dangereux pour les animaux à sang froid. Toxique pour les auxiliaires.	Acariens, chenilles défoliatrices, doryphores, mouches et vers des fruits et légumes, pucerons, psylles, tigres...	Effectuer une pulvérisation sur et sous les feuilles. Renouveler l'opération après 2-3 jours si nécessaire. Agit par contact et ingestion.

TRAITEMENTS PHYTOSANITAIRES : PRODUITS À FAIBLE RÉMANENCE

Produit	Classement toxicologique	Effets secondaires	Ravageurs ou parasites combattus	Observations
Cuivre	Sans classement	Toxique pour les animaux à sang froid. Peut freiner le développement de certains auxiliaires.	Action sur certaines bactéries, chancres divers, mildious, tavelures, rouilles, moniliose.	S'assurer de l'utilisation possible sur les cultures. Utilisable en traitement d'hiver. Tache le feuillage en bleu (existe en version incolore).
Soufre	Sans classement	Toxique pour certains auxiliaires (punaises, acariens auxiliaires).	Acariens, maladie des taches noires, oïdium, rouilles, tavelures.	Efficacité maximale entre 15 et 30 °C : au-dessus, risques de brûlure des feuilles. Colore en jaune. S'emploie en liquide (soufre mouillable) ou en poudre à pulvériser. Agit par contact et par vapeur.
Huiles* **Huile de pétrole, de paraffine**	Sans classement	Toxique pour certains prédateurs.	Cochenilles, surtout les larves, tigres, œufs d'insectes ou d'acariens divers.	Effectuer une pulvérisation abondante. Ne pas traiter par une journée ensoleillée. Utilisable en traitement d'hiver pour détruire les formes hivernantes d'insectes ou en pleine saison (huiles les plus raffinées). Agit par contact.

*Les huiles (jaunes) minérales ou végétales détruisent la couche cireuse, qui protège le corps des cochenilles, et les asphyxient en obstruant leurs organes respiratoires.

Savoir-faire au jardin

Semer

Les plantes bisannuelle ou vivaces sont semées à l'automne ou au printemps, tandis que les plantes annuelles le sont entre mars (sous abri) et fin juin.
Certaines plantes ne supportent pas d'être transplantées ; on les sème donc directement en pleine terre. D'autres y gagnent en robustesse, car cette opération stimule la production de racines nourricières. D'où l'importance de bien suivre les indications pour chaque plante.

◆ Semis en pleine terre

Ratissez avec soin pour éliminer les mottes, arrosez abondamment et mettez les graines en terre. Ne semez pas trop dense, pour ne pas avoir ensuite à éclaircir des jeunes plants trop serrés. Pour couvrir, ramenez au râteau une très mince couche de terre fine sur les graines et tassez doucement avec le plat de l'outil.

◆ Semis en caissettes

Faites un mélange constitué de 2/3 de tourbe (ou de terreau prêt à l'emploi) et de 1/3 de sable. Arrosez abondamment et semez. Recouvrez les graines avec un tamis. Tassez légèrement avec le plat de la main.



Mini-serre improvisée dans une boîte à œufs percée de quelques trous d'aiguille

Jamais la couche de terre de couverture ne doit être supérieure à l'épaisseur moyenne d'une semence. Pour certaines graines, comme le persil, on dit même que "la graine doit voir partir son semeur", pour mettre l'accent sur la faible quantité de terre à apporter.

◆ Repiquer

Arrachez délicatement les plantules lorsqu'elles mesurent entre 3 et 5 centimètres de haut et que leur tige est rigide, en laissant si possible un peu de terre autour des racines. Repiquez en petits godets pour leur donner le temps de se fortifier, avant la mise en place définitive.

Transplanter

◆ Époque de rempotage

Au printemps et à l'automne, période où la sève circule avec le plus d'intensité et où les plantes sont le plus aptes à produire de nouvelles racines.

◆ Terre de rempotage

Pour repiquer les jeunes plants, comme pour rempoter des plantes adultes, le mélange idéal est constitué de 1/3 de terreau ou de terreau de feuilles, 1/3 de sable et 1/3 de terre de jardin. Le sable sert à drainer, le terreau assouplit le mélange, la terre de jardin lui donne de la cohésion.
Quand on rempote des plantes adultes, il est bon d'ajouter au mélange quelques pincées d'engrais en granulés.

◆ Un rempotage réussi

- Choisissez un pot un peu plus grand que le précédent, mais pas trop grand, car si le volume de terre à coloniser par les nouvelles racines est trop important, la plante ne pourra pas évaporer l'eau correctement.





Transplanter
De gauche à droite

Tirer la plante par la base (au besoin, découpez le pot).

Si le réseau racinaire est dense, grattez la motte.

... Quelques cailloux, un peu de terre au fond d'un pot... et arrosez bien.

Elle risque donc de s'asphyxier et dépérir.
- Dépotez et grattez superficiellement les racines ; si elles sont enroulées, détortillez-les et coupez les plus longues, pour éviter qu'elles ne continuent à tourner sur elles-mêmes, privant ainsi la plante d'une alimentation correcte.

Bouturer

◆ Tiges ligneuses (1)

Ce sont des branchettes dont l'écorce commence à brunir et à se constituer. On parle de tiges aoûtées, car ce processus démarre en fin d'été.
La période de bouturage se situe de mi-août à mi-octobre, ou même plus tard sous abri.

Coupez des tronçons de 5 à 15 centimètres de haut, juste sous un nœud, trempez (facultatif) dans un mélange d'hormones en poudre ou liquide. Repiquez dans des caissettes remplies de sable ou en pleine terre, si les hivers sont cléments, et arrosez abondamment. L'enracinement se produit au printemps suivant. Arrachez et mettez en place ou en godets.

◆ Tiges tendres (2-3)

Ce sont de jeunes pousses tendres et vertes.
La période de bouturage se situe de février (sous abri) à juin.
Prélevez des sommités de 5 centimètres maximum, avant la montée à fleurs. Coupez sous un nœud. Enlevez les feuilles du bas et enfoncez sur 1 centimètre









Bouturer

1 *Coupez au-dessus et en dessous d'un nœud*

2 *Coupez sous un nœud.*

3 *Éliminez les feuilles basales et une partie des feuilles de tête limite l'évaporation.*

4 *Repiquez dans du sable ou du terreau..*
Arrosez bien.
Maintenenez le substrat humide.






Multiplier par éclat de touffe
1 *Raccourcissez les parties aériennes* – **2** *Coupez la motte* – **3** *Séparez les éclats en tirant* – **4** *Repiquez chaque plant ainsi formé*

environ dans de très petits pots ou des alvéoles (type boîtes à œufs vides) remplis de terreau ou de tourbe très humidifiés. Serrez bien pour chasser l'air à la base, tenez au chaud, à l'ombre, et à l'abri des courants d'air. L'enracinement intervient au bout de 3 à 5 semaines, selon la période et la variété.

MULTIPLIER

◆ Par stolons

Certaines plantes émettent des sortes de racines à la surface du sol (menthes).

On peut en couper des tronçons et les mettre en place entre mai et mi-juillet.

L'inconvénient de cette méthode est que, si la terre est infestée de parasites, les stolons risquent fort de transporter les problèmes avec eux.

◆ Par boutures de racines

Quelques végétaux possèdent des racines capables de générer des bourgeons aériens sur n'importe quelle section. On peut alors arracher une touffe, prélever des parties de racines souterraines, ou laisser en terre celles de la touffe-mère. Il ne reste plus qu'à couvrir, arroser et laisser faire la nature. Ce procédé très facile cache une dure réalité. Ce type de plante, une fois installée, est difficile à déloger, car n'importe quelle radicelle donne, au bout d'un laps de temps plus ou moins long, un nouveau plant. Mieux vaut réfléchir avant d'installer ou bien planter dans un grand pot sans fond, enterré aux trois quarts pour pouvoir canaliser les racines (raifort, oseille vierge).

◆ Par éclat de touffe

Ce procédé permet de rajeunir les plantes en éliminant les parties mortes. Arrachez des touffes de 3 à 5 ans au printemps, après les gelées, ou en début d'automne. Taillez les parties aériennes pour nettoyer la plante. Avec une bêche bien aiguisée ou tout objet tranchant, coupez la motte, sommairement débarrassée de sa terre, en plusieurs morceaux portant chacun deux bourgeons minimum. Remettez chaque nouveau plant en terre et arrosez (estragon).

◆ Par marcottage

Choisissez une branche basse et saine. Ameublissez le sol à son aplomb et couchez la branche. Maintenez-la au contact du sol avec une ou deux pierres, couvrez-la de terre et laissez faire la nature. Période favorable : mai-juin. Enracinement : 3 à 6 semaines selon les variétés. Quand la branche a émis des racines, sectionnez la partie la reliant au pied-mère et transplantez (verveine).

RÉCOLTER

◆ Plantes à vocation culinaire

La période va de mi-avril à fin septembre, sur des plantes saines, bien vertes, et tendres. Pour les herbes potagères, choisissez les jeunes feuilles dont les côtes ou les tiges ne sont pas encore fibreuses.

◆ Plantes médicinales

La tradition ancienne voulait qu'on fasse les provisions de l'année au matin de la Saint-Jean. La fin du mois de juin correspond en effet à la période où les

plantes sont au maximum de leur phase de croissance, et ont emmagasiné toute l'énergie possible pour entamer leur processus de fructification.

◆ De la récolte au stockage

- On récolte plutôt avant midi, par une matinée sans rosée. Les végétaux doivent être aussi secs que possible pour éviter d'éventuels problèmes de moisissure pendant le stockage.

- On fait sécher dans des caissettes superposées en bois léger, des plateaux en bambou ou en osier tressé, à l'ombre, dans un endroit bien aéré.

- On stocke dans des boîtes ou des bocaux fermant hermétiquement, pour que les parasites ne viennent pas y pondre leurs œufs.



Savoir-faire à la maison

Garder des herbes pour cuisiner toute l'année

La déshydratation est le procédé le plus ancien. S'il convient à de nombreuses plantes aromatiques, il ne préserve pas le parfum de bon nombre d'autres. La surgélation est alors toute indiquée. Elle permet que la plante se conserve 6 à 8 mois sans problèmes.

Attention, pour que leur sucs ne se répandent pas et qu'elles gardent au mieux leur parfum, les herbes aromatiques seront ciselées mais, surtout, jamais hachées dans un appareil électrique.

◆ Déshydratation

Il est des herbes dont l'arôme se bonifie par le procédé de déshydratation. Ce sont principalement les herbes des garrigues et les semences.

En voici la liste : aneth, angélique, anis, coriandre, carvi, graines de fenouil, fleurs de camomille, hysope, fleurs de lavande, laurier, marjolaine, menthes, origan, racines de réglisse, romarin, sauge, sarriette, serpolet, thym et thym citron, verveine.

◆ Surgélation

Certaines herbes gagnent à être surgelées. Il s'agit des herbes à feuilles tendres, dites potagères. En voici la liste : aneth, basilic, céleri vivace et céleri perpétuel, cerfeuil, ciboule et ciboulette, coriandre, estragon, fenouil, oseille, persil.

Pour surgeler, voici comment procéder : lavez des herbes bien tendres et fraîches ; égouttez-les, séchez-les avec un torchon ou du papier absorbant, étalez-les ; au bout de 2 ou 3 heures, coupez-les finement avec des ciseaux et mettez-les au congélateur, dans des sachets en plastique, en couches fines.

◆ Herbes à consommer fraîches

Certaines herbes, déshydratées, ne présentent aucun intérêt. Surgelées, elles sont trop fragiles ou trop aqueuses, pour donner satisfaction. Il en est ainsi pour les feuilles d'anis, les fleurs et les jeunes feuilles de bourrache, les bulbes de citronnelle, la mélisse, la menthe-coq, les jeunes feuilles de pimprenelle, les racines de raifort, la rhubarbe et les tiges d'angélique.

Préparer infusions et décoctions

◆ Infusions

Par ce procédé, les principes actifs passent dans l'eau chaude. On peut verser de l'eau bouillante sur les plantes et couvrir. Ou bien les jeter dans la casserole où aura bouilli l'eau, à condition que le récipient ne soit pas métallique (casserole Pyrex, verre à feu...), et couvrir. Il faut laisser infuser de 5 à 10 mn pour les végétaux à feuilles minces (verveine), et de 15 à 20 mn pour les végétaux à tiges ligneuses (racines de réglisse).



◆ Décoctions

Cette fois, les plantes doivent bouillir à couvert et à feu doux dans de l'eau pendant 10 à 30 mn, selon les variétés. On laisse ensuite reposer 15 mn et on presse dans un linge pour exprimer le maximum de principes actifs.

Sachets pour bains parfumés ou armoires à linge



Le plus simple est de découper des carrés dans du tulle, de la gaze ou de la toile à beurre (coton tissé fin). Les plantes sèches sont déposées au centre : on rassemble alors les bords et on ferme en nouant avec un cordon ou un ruban. Les sachets seront plus ou moins grands selon qu'ils sont destinés à la baignoire ou aux armoires.

Gaze et toile à beurre permettent également de confectionner des sachets "bouquets garnis" pour la cuisine. Dans ce cas, on les ferme avec de la ficelle alimentaire et, en fin de cuisson, les aromates sont retirés en un tour de main.

Vins, liqueurs et huiles parfumées pour la cuisine

Les principes actifs et odorants se libèrent lorsque l'on écrase entre les doigts tout ou partie d'une plante aromatique. Ces mêmes substances, si elles restent en contact plus ou moins prolongé avec un liquide, lui communiquent également leur parfum.

Avec l'eau, on obtient les infusions, macérations, décoctions ; avec l'huile, les huiles parfumées pour la cuisine, les huiles de massage pour le corps ; avec du vin, de l'eau-de-vie, des apéritifs ou des liqueurs.

La vocation autrefois médicinale de ces derniers s'est estompée au profit du plaisir convivial et, si de nombreuses spécialités sont disponibles sur le marché, des recettes familiales, transmises de génération en génération, permettent également de préparer chez soi des élixirs parfumés.

Liqueurs et vins parfumés

◆ Comment procéder

- Pour la préparation, on emploie généralement une bonne eau-de-vie blanche à 45° environ, ou bien du marc, du cognac, de l'armagnac...
- Pour la macération, un bocal fermant hermétiquement est préférable à une bouteille, car on peut plus facilement introduire et retirer les ingrédients.
- Pour obtenir du sirop, on dissout le sucre dans l'eau, on fait bouillir 1 mn et on laisse refroidir, avant de mélanger les deux liquides, sauf indication contraire.
- Pour filtrer, on utilise d'abord une passoire fine, pour les plus gros morceaux, puis du papier-filtre.

◆ La liqueur d'angélique, nectar des dieux

100 g de tiges d'angélique fraîches, 1 clou de girofle, 1 litre d'alcool à 45°, un petit morceau d'écorce de cannelle, 1 clou de girofle.
Sirop : 350 g de sucre, 350 g d'eau.

Lavez, épongez et coupez en morceaux l'angélique. Mettez l'alcool et les ingrédients dans un bocal bien fermé. Exposez à la lumière. Au bout de 8 jours, versez le sirop dans le bocal et refermez. Laissez reposer 3 mois avant de filtrer et de mettre en bouteille.

◆ Le Vespétro du Roi Soleil, liqueur digestive

1 litre d'eau-de-vie (minimum 40°), des graines d'angélique (30 g), de coriandre (30 g), d'anis (5 g), de fenouil (5 g).
Sirop : 500 g de sucre, 1/2 litre d'eau.

Faites macérer les graines pendant 15 jours dans l'eau-de-vie, dans un bocal, avant d'ajouter le sirop. Laissez reposer 2 jours et filtrez. Mettez en bouteille et attendez 10 jours avant de consommer.

◆ L'anisette, à servir sur de la glace pilée

1 litre d'alcool à 80°, 50 g de graines d'anis, 4 feuilles sèches de sauge, 1 bâton de vanille fendu en deux, 1 petit morceau d'écorce de cannelle.
Sirop : 500 g de sucre, 1/2 litre d'eau.

Concassez les graines d'anis. Faites macérer les ingrédients une semaine dans l'alcool, dans un bocal. Filtrez. Ajoutez le sirop. Mettez en bouteille et laissez reposer un mois.

◆ La liqueur d'estragon, verte et surprenante

1 litre d'alcool à 40°, 6 branches d'estragon frais, 1 sachet de sucre vanillé, 500 g de sucre en poudre.

Lavez et épongez l'estragon. Mettez-le dans un bocal avec l'alcool. Laissez macérer une semaine. Retirez l'estragon, filtrez, ajoutez le sucre et agitez le bocal de temps en temps, jusqu'à ce que le sucre soit fondu. La liqueur est alors prête pour la dégustation.

◆ La Fenouillette, allongée d'eau fraîche comme boisson désaltérante

100 g de graines de fenouil encore un peu vertes, un litre d'eau-de-vie à 45°.

Laissez macérer les graines dans l'alcool 2 mois, avant de filtrer.

La liqueur de génépi, saveur rustique et forte personnalité

1 litre d'alcool à 70° ou 80°, 100 g de génépi frais.
Sirop : 500 g de sucre, 1/2 litre d'eau.

Faites macérer le génépi dans un bocal avec l'alcool durant 3 semaines. Après ce laps de temps, préparez le sirop et versez-le encore chaud dans l'alcool au génépi. Filtrez. Mettez le liquide refroidi en bouteilles. Laissez reposer un mois avant de goûter.

L'alcool de mélisse composé, un remède contre les nausées, les désordres hépatiques...

1 litre d'alcool à 45°, 60 g de mélisse qu'on a laissée flétrir, 15 g de zeste de citron frais non traité, 15 g de muscade, 15 g de coriandre, 15 g de clous de girofle, 8 g de cannelle.

Mettez tous les ingrédients dans un bocal, laissez reposer une semaine. Ensuite, filtrez et mettez en flacons. Cette recette est différente de la véritable Eau de mélisse des Carmes, aux propriétés analogues, qui, elle, est un alcoolat : l'alcool dans lequel on fait macérer les ingrédients subit ensuite une distillation dans un alambic.

La liqueur de menthe, tonique et rafraîchissante

50 g de feuilles fraîches de menthe poivrée, 1 litre d'alcool à 45°.
Sirop : 1 kg de sucre, 1/2 litre d'eau.

Hachez grossièrement les feuilles de menthe et mettez-les dans l'alcool pendant 2 semaines. Filtrez et ajoutez le sirop. Mélangez et



renforcez la couleur (facultatif) avec 2 cuillerées à soupe de sirop de menthe ou un peu de colorant alimentaire vert. Mettez en bouteilles. On peut utiliser différentes variétés de menthe, au lieu d'une seule, pour cette recette.

L'eau-de-vie de sauge, efficace en cas de digestion pénible

Un petit bouquet de fleurs de sauge fraîches, 1/2 litre d'alcool à 80°.

Remplissez une bouteille de fleurs de sauge. Versez l'alcool et laissez reposer un mois.

On rajoute de l'alcool sur les fleurs, quand on a consommé les deux tiers de l'eau-de-vie. Quelques gouttes sur un sucre aident en cas d'estomac barbouillé.

La Farigouleto, un goût incomparable

Un grand verre bien rempli de sommités fleuries de thym, 2 litres d'eau-de-vie à 45°.
Sirop : 1 litre d'eau, 500 g de sucre.

Laissez macérer les fleurs de thym dans l'eau-de-vie pendant un mois. Filtrez. Préparez le sirop et mélangez le sirop chaud et l'alcool. Portez à ébullition 15 à 20 secondes. Retirez du feu. Filtrez à nouveau le liquide tiède. Mettez en flacons et laissez refroidir avant de boucher. Consommez au bout d'une semaine.

La liqueur de verveine, délicatement parfumée

3 belles branches de verveine, 1 litre d'eau-de-vie à 45°.
Sirop : 400 g de sucre, 1/2 litre d'eau.

Lavez et épongez la verveine. Laissez macérer dans l'alcool pendant 2 mois. Filtrez et mettez les branches dans le sirop, amenez à ébullition et retirez du feu. Dès que le sirop a tiédi, filtrez, mélangez les deux préparations. Mettez en bouteilles. Laissez reposer 2 semaines avant de consommer.

Vin de basilic

1 litre de bon vin blanc, une poignée de sommités fleuries de basilic.
Sirop : 250 g de sucre, 1/4 de litre d'eau.

Mettez le basilic, haché grossièrement, à macérer dans le vin pendant 3 jours. Filtrez. Sucrez au goût avec le sirop refroidi.

Le vin de rhubarbe, boisson pétillante pour le dessert

1 litre de jus de rhubarbe, 1 kg de sucre, 2 dl d'eau bouillie et refroidie.

En mai-juin, extrayez le jus des côtes de rhubarbe à l'aide d'une centrifugeuse (la quantité de rhubarbe dépend de sa richesse en eau). Mélangez jus, eau et sucre et mettez en bonbonne jusqu'à Noël. Ne fermez pas

hermétiquement car le vin va fermenter. À Noël, filtrez, mettez en bouteilles et fermez à l'aide de muselets, pour maintenir le bouchon en place. On peut utiliser d'anciennes bouteilles à bière ou à limonade fermant par armature métallique.
Ce vin se boit frais, à l'apéritif ou au dessert.

◆ **Apéritif au romarin, le plaisir et la santé**
100 g de sommités fleuries de romarin, 20 cl de rhum, 1 litre de bon vin rouge, 150 g de sucre.
Faites macérer 5 jours le romarin dans le mélange vin-rhum. Ensuite, filtrez, ajoutez le sucre et agitez la bouteille de temps à autre pour qu'il fonde. Dès que le sucre est dissous, l'apéritif est prêt à consommer.

◆ **Vin de camomille, un vermouth maison**
1 litre de bon vin blanc sec, 40 fleurs de camomille sèches, 1 gousse de vanille, 10 g d'écorce d'orange amère, 10 g de racine de gentiane, le zeste d'une demi-orange non traitée, 200 g de sucre, 15 cl de rhum.
Mettez tous les ingrédients ensemble, sauf le rhum. Agitez le bocal de temps en temps et laissez macérer 2 jours. Filtrez, ajoutez le rhum. Mettez en bouteilles et laissez reposer 15 jours. Servez frais.

Huiles parfumées

◆ **Huile au basilic, saveurs provençales pour salade de tomates, pâtes, soupe au pistou**
1 litre d'huile d'olive, 1 grosse poignée de sommités fleuries de basilic.
Lavez et épongez le basilic, puis étalez-le pendant 24 heures, pour qu'il flétrisse. Remplissez-en un bocal et versez l'huile. Laissez macérer un mois dans un endroit sombre et frais. Filtrez.

◆ **Huile au fenouil, une Méditerranéenne pour les poissons grillés, cuits au four ou marinés**
2 branches de fenouil, 1/2 litre d'huile d'olive ou de pépins de raisin, 5 à 10 petits piments-oiseaux, 1/2 cuil. à café de graines de coriandre, 2 feuilles sèches de laurier.
Lavez, épongez et laissez faner le fenouil 24 heures, étalé sur un papier absorbant. Mettez dans un bocal l'huile, le fenouil et les aromates. Bouchez. Laissez macérer au frais 1 mois.

◆ **Huile à la citronnelle, exotique, pour la cuisine des Îles et les recettes asiatiques**
1 bulbe de citronnelle, le quart d'un citron non traité avec son écorce, 3 piments-oiseaux, 5 feuilles de laurier, 1/4 de litre d'huile de pépins de raisin, 1/4 de litre d'huile de sésame.
Lavez, coupez en quatre et laissez flétrir la citronnelle durant 24 heures. Mettez tous les ingrédients dans un bocal et laissez macérer un mois dans un endroit sombre et frais.

◆ **Huile piquante, pour réveiller pizzas et brochettes**
1/2 litre d'huile d'olive, 4 feuilles sèches de laurier, 1 branchette de romarin sec, 3 brins de thym, 6 piments-oiseaux, 1/2 cuil. à café de graines de coriandre, 15 grains de poivre noir.
Mettez tous les ingrédients dans un joli flacon muni d'un bec verseur. Laissez macérer un mois au frais dans un placard. Consommez sans retirer les aromates. Rajoutez de l'huile de temps en temps.



Les huiles essentielles pour votre santé

L'ÂME DES PLANTES

Les huiles essentielles sont des substances odoriférantes d'origine végétale, qu'on appelle aussi des essences. Les Égyptiens les connaissaient déjà et s'en servaient lors de l'embaumement des momies. Leur usage thérapeutique est vieux de milliers d'années et toujours d'actualité.

En usage interne, ces essences doivent être utilisées avec prudence ou après consultation d'un spécialiste, car ce sont de véritables concentrés des pouvoirs des plantes fraîches : 100 kg de sauge officinale fraîche, par exemple, ne donnent que 300 g environ d'huile essentielle, c'est-à-dire 0,3 % du produit brut ! Et il faut 7 tonnes de plante fraîche pour obtenir 1 litre d'essence de mélisse. Cette concentration explique leur efficacité, mais est aussi la raison majeure pour laquelle certaines ne sont pas en vente libre, justement à cause de leur incidence sur la santé, comme l'absinthe, l'hysope, l'anis, le fenouil et la badiane qui, mal dosés, provoquent des troubles nerveux, des convulsions, parfois même des hallucinations.

La plupart des végétaux contiennent des huiles essentielles, mais les plantes aromatiques sont les seules à en receler suffisamment pour qu'on puisse en rentabiliser l'extraction. Ces essences sont enfermées dans de petits poches, sortes de glandes localisées, soit dans les fleurs, soit dans les feuilles ou les graines, et souvent protégées du frottement ou de l'évaporation par de fins poils. On casse généralement la paroi protectrice en les soumettant à un jet continu de vapeur d'eau sous pression : la distillation.



Ainsi, pour percevoir l'arôme produit par une herbe aromatique, il est nécessaire d'écraser ces petits réservoirs à essence en froissant les feuilles ou les fleurs entre ses doigts.

L'aromathérapie est la science de soigner et de guérir par l'administration d'huiles essentielles et l'exigence de qualité est vitale pour garantir la bonne conduite de cette thérapie : la provenance des plantes (agriculture biologique), la distillation à la vapeur d'eau à basse pression, mode d'extraction qui préserve au mieux la pureté des composants, sont des gages de leur valeur.

Pour augmenter le rendement, certains n'hésitent pas à employer des solvants, dont subsistent toujours des traces, même après une séparation méticuleuse de ces agents chimiques (acétone, méthanol, solvant chloré...), ce qui peut expliquer les écarts de prix des produits en vente sur le marché. On voit donc tout l'intérêt de disposer du maximum d'informations sur l'origine de ces produits, sur leur mode d'extraction...

Les huiles essentielles se diffusent rapidement dans l'organisme. Elles ont des vertus anti-infectieuses et rééquilibrantes tant sur le plan physiologique que sur le système nerveux. Simplement par leur pouvoir odorant, elles sont capables de stimuler, de calmer ou d'équilibrer le corps comme le psychisme.

Solubles dans l'alcool ou dans l'huile, elles servent en usage interne ou externe et se dosent à la goutte près. Par voie interne, des cas de brûlures, d'ulcérations du tube digestif ont été relevés chez des patients imprudents, qui pratiquaient une automédication fantaisiste. Là encore, plus qu'avec la plante entière, le bon sens, l'information, l'avis d'un bon professionnel de l'aromathérapie, qui établisse le cas échéant un diagnostic sûr, sont les clefs de la réussite.

Quelques emplois d'huiles essentielles en usage externe

◆ Dans le bain

On en utilise 20 à 30 gouttes mélangées au produit de bain habituel.
Lavande, marjolaine ou mélisse détendent ; lavande, menthe poivrée, romarin, sarriette stimulent ; angélique, camomille, lavande, origan, sauge, serpolet, thym calment les douleurs rhumatismales et les courbatures.

◆ Inhalations

On verse dans de l'eau très chaude quelques gouttes de sauge, lavande, origan, thym, menthe ou verveine, contre les rhume, grippe et bronchite.

◆ Sauna facial

Camomille, lavande ou sauge soignent l'acné et les boutons. Menthe, lavande, sauge traitent les peaux grasses ; camomille, lavande, romarin, les rides ; mélisse, origan, romarin, verveine, les peaux sèches.

◆ Friction capillaire

On mêle quelques gouttes au shampooing habituel.
Mélisse, romarin, serpolet conviennent en cas de cheveux secs ; la lavande, de cheveux gras et de pellicules ; la sauge officinale ou le thym, de cheveux normaux.

◆ Frictions

On mélange à 50 % dans de l'alcool à 70° ou dans de l'huile d'olive.
Contre les moustiques, on utilise citronnelle ou menthe ; contre les poux, lavande ou menthe.

◆ Huile de massage

On verse 3 à 5 % d'huile essentielle dans un flacon d'huile d'amandes douces.
Pour un massage tonifiant, on prend romarin, menthe ou sarriette ; pour un calmant, camomille, lavande, mélisse ou marjolaine.

◆ Diffusion par évaporation

Pour mettre à profit leur pouvoir désinfectant et leurs propriétés sur le système nerveux, on dépose une cuillerée à café d'essence dans une soucoupe, un petit diffuseur en terre, un humidificateur, un diffuseur d'arômes électrique...
Seuls ou mélangés, thym, romarin, lavande, sauge, citronnelle, laurier assainissent une pièce. Marjolaine, angélique, lavande, lavandin apportent une ambiance calme. Basilic, carvi, coriandre, estragon, sarriette créent une atmosphère tonique.

Il est intéressant de savoir que lors des grandes épidémies qui ravagèrent l'Europe dans les siècles passés, une corporation a quasiment été épargnée : celle des ouvriers parfumeurs, en contact régulier avec les essences de plantes.

Les huiles essentielles de plantes aromatiques sont employées également dans l'agroalimentaire et, de même, peuvent aromatiser des plats cuisinés à la maison. La puissance de leur saveur exige de les manier avec doigté, et ne doit pas faire perdre de vue tout l'intérêt d'en appeler à la plante fraîchement cueillie, toutes les fois que cela sera possible.


LACOSTE

Les plantes

Les herbes fraîches sont au cuisinier et au jardinier ce que les couleurs sont au peintre. Au fond d'une assiette ou au milieu d'un massif, comme un clin d'œil, elles apportent la note parfumée, raffinée, le petit grain de fantaisie qui séduit et chasse la routine et l'ennui.

Nota :
Dans les pages suivantes, vous allez trouver au paragraphe "En cuisine" des indications sur l'utilisation et la conservation des herbes qu'il faut comprendre comme suit :

- * Résultat médiocre
- ** Résultat correct
- *** Résultat satisfaisant

L'absinthe et les armoises



Absinthe arborescente

La famille des *Artemisia* est vaste et les membres qui la composent sont souvent vivaces et aromatiques. Certains sont spontanés, d'autres exclusivement cultivés, comme l'estragon auquel nous consacrons une étude spécifique (voir p. 82). Les Romains, amateurs de boissons hautes en couleur, préparaient un vin parfumé en y faisant macérer de l'absinthe et de l'aunée. Les druides celtes la vénéraient et la présentaient en offrande à leurs dieux. En médecine chinoise, on connaît depuis toujours les moxas, petits cônes de feuilles d'armoise qu'on brûle sur des points précis du corps, pour régulariser les flux d'énergie et résorber les douleurs.



Petite absinthe

Artemisia - Famille des Composées

Culture


Artemisia schmidtiana

Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps de préférence.
Semis : en caissettes en mars-avril.
Boutures : automne et printemps.
Éclat de touffe : automne ou début du printemps.
Sol : calcaire, fertile, frais mais bien drainé.
Où : rocailles, coussins (*Artemisia schmidtiana nana*, *Artemisia stellariana nana*), jardins blancs.
Entretien : pincez les tiges de temps à autre, pour structurer la plante et empêcher une floraison qui l'affaiblit sans l'embellir.


Absinthe

Usages

L'absinthe, breuvage populaire au siècle dernier, fut retirée des débits de boissons quand on fit le lien entre les désordres nerveux éprouvés par certains consommateurs (états de prostration, hallucinations, et même accès de folie) et la teneur en thuyone de son huile essentielle.

En cuisine

Très peu d'utilisations.
Les Anglo-Saxons utilisent l'armoise pour relever les farces et l'oie rôtie, car elle stimule l'assimilation des viandes grasses, mais sa saveur amère est passée de mode.


Armoise

À la maison

Les feuilles séchées d'absinthe, d'aurone ou d'armoise arborescente éloignent les mites des armoires.

Au jardin

Les mêmes repoussent les parasites (mouches de la carotte, de l'oignon ou des arbres fruitiers), si l'on jonche le sol de feuilles autour des endroits à risques.

Infusion d'armoise insecticide

Contre les altises ou puces de terre. Mettez 50 g de feuilles fraîches par litre d'eau bouillante. Filtrez et pulvérisez le liquide refroidi.

Industrie

On cultive la petite absinthe (*Artemisia pontica*) pour son usage dans les formules de vermouths.


Absinthe arborescente



Le coin de l'Herboriste

Bien qu'absinthe et armoise possèdent des vertus médicinales à peu près identiques, c'est l'absinthe qu'on utilise pour redonner du tonus aux systèmes digestifs perturbés, et de l'appétit aux personnes nerveuses ou convalescentes. Elle renferme, par ailleurs, un principe amer, fatal aux vers intestinaux, parasites banals chez les enfants. C'est enfin un antinauséeux, prescrit contre le mal de mer, et une infusion efficace pour contenir les accès de fièvre. Les deux plantes ont des propriétés similaires pour réguler le cycle menstruel et atténuer les douleurs passagères qui l'accompagnent.
Infusion : 1/4 de cuil. à café pour 1/4 de litre d'eau bouillante.
Temps d'infusion : 10 mn.

Le saviez-vous ?

La famille Artemisia *est populaire et connue sous des noms locaux et variés :*
Absinthe (Artemisia absinthium) : *grande absinthe, absinthe commune, absinthe officinale.*
Petite absinthe (Artemisia pontica) : *pontique.*
Armoise (Artemisia vulgaris) : *armoise commune, artémise, herbe de la Saint-Jean.*
Aurone (Artemisia abrotanum) : *arquebuse.*
Génépi (Artemisia rupestris) : *génépi blanc, absinthe des Alpes, absinthe des rochers.*
Absinthe arborescente (Artemisia arborescens) : *absinthe en arbre.*
Absinthe maritime (Artemisia maritima) : *barbotine, sanguinette.*
Estragon (Artemisia dracunculus) : *estragon français, dragon.*
Estragon de Russie (Artemisia dracunculoïdes) : *estragon bâtard.*



L'aneth

Son surnom de fenouil bâtard fait référence à sa ressemblance avec son "cousin" méditerranéen. Fraîches, ses feuilles s'en distinguent toutefois par leur saveur un peu mentholée, moins anisée que celle du fenouil. Ses graines, connues depuis les temps bibliques, étaient réputées bénéfiques au Moyen-Âge, et passaient pour protéger contre les maléfices des sorcières. L'aneth figurait ainsi en bonne place parmi les herbes magiques nécessaires aux célébrations de la nuit de la Saint-Jean, cette survivance des rituels païens du solstice d'été. Aujourd'hui, la plante fraîche est un aromate recherché dans la cuisine scandinave et slave.





Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps. Coupez la hampe florale, pour empêcher la floraison.

Semis : direct en terre, en lignes. Attendez que la température extérieure soit supérieure à 5 °C (levée 1 à 3 semaines). Refaites un semis en juin pour une récolte d'été.

Sol : terre riche, fraîche et ensoleillée.

Où : ici et là, au potager ou dans les massifs de fleurs. Potées (ne pas laisser fleurir).

Entretien : laissez quelques pieds grainer, car l'aneth a tendance à se ressemer seul. Gardez des plants aussi longtemps que possible au jardin, car les feuilles fraîches ont une saveur incomparable.

Autres variétés : aneth ukrainien ou Kopper, très populaire dans les pays slaves ; aneth indien (*Anethum sowa*), cultivé pour ses graines qui relèvent les curries ; aneth Dukat, sans doute le plus parfumé ; aneth Mammoth, variété à fort développement.

Usages

En cuisine

Surgelé ***
Déshydraté *
Supporte la cuisson *

L'aneth et le saumon, cru, cuit ou fumé, sont indissociables. Ses feuilles, ciselées au dernier moment, relèvent les soupes de légumes, la salade de concombre, les sauces à la crème fraîche qu'on sert avec la cuisine slave (bortsch russe, goulasch hongrois).
Les graines parfument les cornichons au vinaigre ou à l'aigre-doux et la choucroute.
En version sucrée, elles corsent les confitures de poires ou de pêches et entrent dans la composition de liqueurs dites "de couvent".

Au jardin

Ses magnifiques ombelles jaunes, culminant à 1,50 m, attirent nombre d'auxiliaires, tels que chrysopes et syrphes, et permettent de réaliser des bouquets champêtres très aériens. Certaines variétés possèdent un beau feuillage d'un bleu métallique, d'autant plus intense que la plante est rationnée en eau.



Méli-mélo marin à l'aneth



4 personnes

Ingrédients

1,5 kg de courge rouge,
500 g de petites moules,
8 noix de coquilles Saint-Jacques et leur corail,
2 petites soles.

Court-bouillon

1 branche de céleri,
2 gousses d'ail,
2 échalotes émincées,
une feuille de laurier,
une branche de thym,
1 clou de girofle, sel.

Décor : poivre mignonnette, 8 brins d'aneth.

Préparation

Faites dépouiller les soles par le poissonnier, gardez les parures. Grattez, lavez, égouttez les moules. Rincez les coquilles Saint-Jacques. Préparez un court-bouillon avec un litre d'eau, les parures de sole et les aromates, puis laissez cuire à petits bouillons à couvert, 30 mn en écumant. Prélevez 30 petites boules dans la courge avec une cuillère parisienne (faites une soupe avec le reste). Filtrez le court-bouillon, remettez à feu moyen avec les boules de courge durant 5 à 7 mn. Roulez les filets de sole sur eux-mêmes, côté brillant vers l'intérieur, et maintenez-les avec des piques en bois. Quand les boules de courge sont cuites, ajoutez les soles et, par-dessus, les noix de Saint-Jacques et leurs coraux, puis les moules. Couvrez le temps que les moules s'ouvrent (6 à 7 mn) et que les noix de Saint-Jacques deviennent blanches. Retirez du feu, ajoutez une noix de beurre au bouillon, saupoudrez de poivre et d'aneth ciselé, et servez aussitôt.

Le coin de l'Herboriste

L'infusion de graines est un antispasmodique efficace, qui calme les pleurs nerveux des bébés, fait cesser les vomissements ou le hoquet. Elle est bénéfique aussi aux intestins qui redoutent ballonnements et gaz. Si l'on n'est pas amateur d'infusion, on peut simplement en mâcher quelques graines. Infusion : 1/2 cuil. à café de graines par 1/4 de litre d'eau bouillante. Boire après le repas pour une action digestive.

Le saviez-vous ?

La surgélation préserve intact l'arôme des feuilles d'aneth, au détriment, hélas, de la présentation. Pour pallier cet inconvénient, en hiver, incorporez au plat, au dernier moment, de l'aneth surgelé pour le goût, et des feuilles lyophilisées pour le décor.

L'angélique





Le nom de l'angélique aurait pour origine une légende, selon laquelle l'archange Gabriel, répondant aux prières d'un vieil ermite, lui révéla les vertus de l'angélique contre l'épidémie de peste qui ravageait le pays. Cette plante fut introduite dans nos contrées par les Vikings, lors de leurs incursions répétées au XIIe siècle, et convainquit sans doute de son utilité, puisqu'elle fut parmi les premières herbes médicinales cultivées dans les jardins de monastères.

Les habitants du nord de l'Europe consomment ses tiges avec du pain et du beurre.

Traditionnellement, les Lapons conservent les poissons en les enveloppant dans des feuilles d'angélique, coutume justifiée par des études récentes, démontrant les vertus antibactériennes de son huile essentielle.



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au jardin dès l'achat.

Semis : en caissettes, dès la récolte.

Sol : terres riches, fraîches, profondes et bien drainées.

Où : berge d'un ruisseau ou d'un bassin, massifs, sujet isolé.

Entretien : ses graines supportent mal le stockage dans un air ambiant sec. La plus sage attitude est de laisser une plante fleurir, de semer aussitôt une partie des graines et d'abandonner le reste aux bons soins de dame Nature. Des semis spontanés apparaîtront probablement au printemps suivant.

Autre variété : *Angelica atropurpurea*, variété pourpre.

Usages

Seuls quelques pâtissiers-confiseurs préparent encore ces bâtons d'angélique confite, au goût incomparable, remplacés bien souvent par des succédanés insipides, mais économiquement plus rentables.

En cuisine

Surgelé *
Déshydraté *
Supporte la cuisson ***

Au printemps, on cuit les tiges fraîches en compote ou en confiture, comme la rhubarbe. Pour leur saveur musquée, douceâtre, on peut en ajouter quelques tronçons à la cuisson des fruits acides qui y gagnent en moelleux.

Les feuilles remplacent parfois celles du céleri dans les soupes et les pot-au-feu.

Les graines ou les tiges fraîches hachées servent à préparer d'excellentes liqueurs et entrent dans la composition de formules telles que celle de la Chartreuse.



Le coin de l'Herboriste

L'angélique est la plante aux mille vertus, qui régule les fonctions internes. En cas de migraines, spasmes nerveux, douleurs rhumatismales, elle agit comme un calmant. Si l'on manque d'appétit, qu'on se sent fatigué, enrhumé, fiévreux, elle stimule cœur, reins, poumons, intestins, et contribue à éliminer les toxines accumulées.

Infusion : 1/2 cuil. à café de graines ou de tiges hachées dans 1/4 de litre d'eau bouillante.

Décoction : 150 à 250 g de tiges fraîches ou de racines coupées. Laissez bouillir doucement 15 mn, filtrez et versez dans l'eau du bain contre les douleurs rhumatismales. C'est un remède efficace, dont il ne faut cependant pas abuser.

Salade de fruits à l'angélique



Préparation

Préparez le sirop et laissez refroidir. Lavez les abricots, pelez pêche et poire, coupez les fruits en tranches et arrosez du jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas. Lavez, équeutez les fraises. Mettez tous les fruits dans un plat creux, arrosez de sirop refroidi, parsemez d'angélique coupée en bâtonnets et gardez au frais au moins 1 heure.

On peut aussi employer de l'angélique fraîche dans la préparation du sirop. Dans ce cas, brossez la tige, coupez-la en rondelles, et cuisez-la dans le sirop à petits bouillons, pendant 15 mn, à demi couvert. Laissez refroidir.

4 personnes

Ingrédients

1 tige d'angélique confite ou fraîche,
1 pêche, 1 poire, 2 abricots,
300 g de fraises, 1 barquette de framboises,
la moitié d'un citron.

Sirop : 100 g de sucre, 1/4 de litre d'eau.



Le saviez-vous ?

Pour approcher l'angélique, prenez des gants ! Le suc frais de la plante, surtout au printemps, possède un pouvoir photosensibilisant, et son contact direct avec les peaux fragiles peut induire des dermatites ou des cloques, semblables à celles produites par des brûlures au second degré.

L'anis



Plante méditerranéenne connue depuis la plus haute Antiquité, elle était cultivée par les Égyptiens pour préparer boissons et aliments, et la Bible en parle comme d'une denrée si précieuse qu'elle avait valeur d'argent. Quant aux Romains, ils l'employaient en cuisine, particulièrement dans le *mustaceus*, gâteau "digestif" relevé d'anis et cumin, servi à la fin des repas. Plus tard, au chevet de Louis XIV, elle figure en bonne place, dans la composition d'une sorte de ratafia, le vespétro, censé redonner vigueur à un roi vieillissant, en proie à de terribles crises de goutte.



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès qu'il fait chaud.

Semis : directement en place (levée au bout de 10 jours).

Sol : bien drainé, chaud.

Où : au potager, en lignes, dans les massifs de fleurs.

Récolte : en août-septembre, les ombelles commencent à produire des graines. Récoltez le matin, lorsque les premières graines centrales commencent à tomber.

Usages

En cuisine

Surgelé, feuilles *
Déshydraté, graines* **
Supporte la cuisson, graines ***
feuilles *

Les jeunes feuilles hachées sont amusantes sur les carottes râpées, ou effeuillées dans les salades de fruits.

Les graines donnent une saveur délicate au veau et, bien sûr, aux poissons (courts-bouillons, marinades, farces).

Le vrai pain d'épices en est aromatisé ainsi que les pains d'anis, biscuits secs traditionnels des fêtes de fin d'année.

Industrie

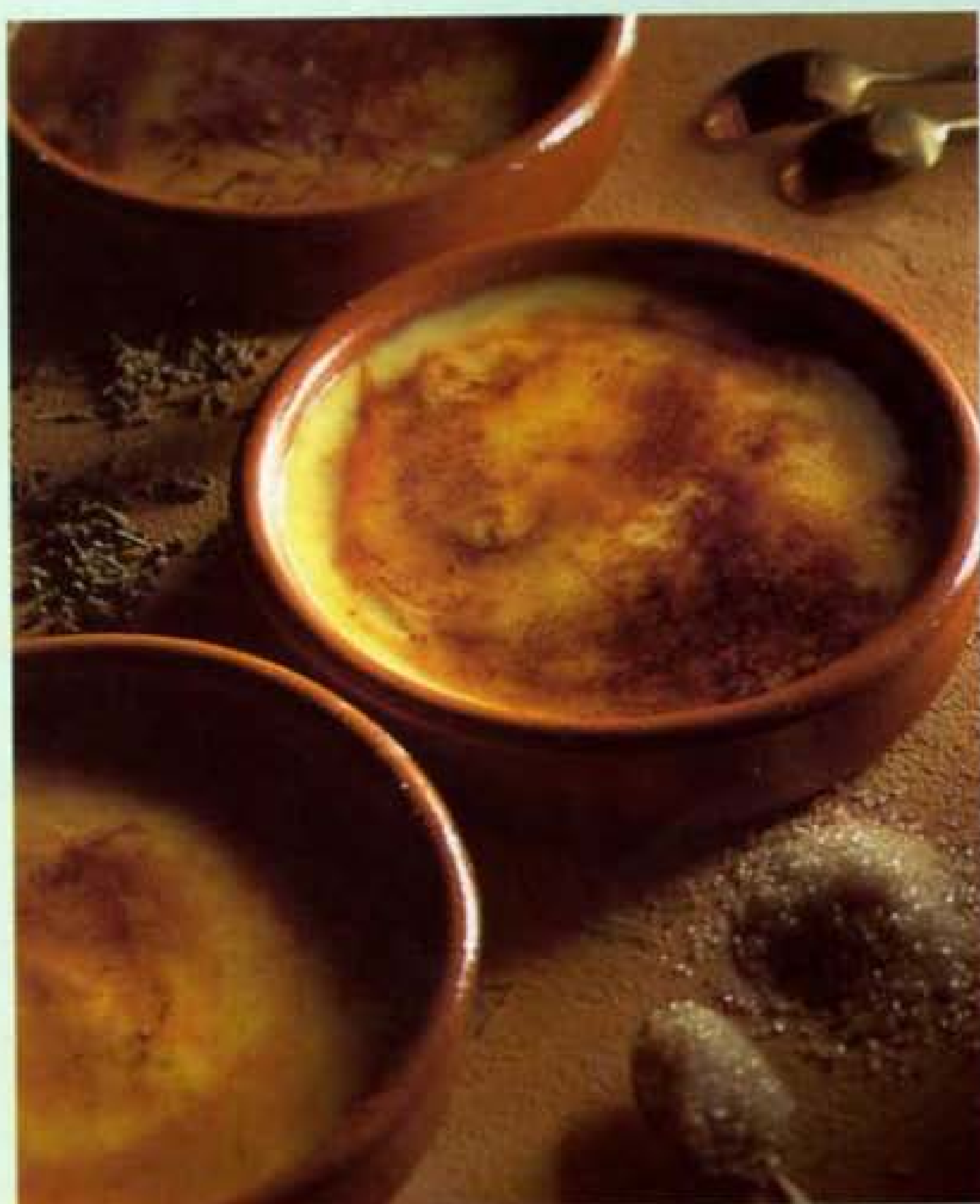
L'industrie agroalimentaire l'utilise en pâtisserie et confiserie (les fameuses petites dragées de Flavigny, dont la mode date du Moyen-Âge).

L'huile essentielle, extraite des semences, contient 50 à 60 % d'anéthol, un puissant stimulant du système nerveux, susceptible de provoquer des crises d'épilepsie, et dont le commerce est rigoureusement contrôlé. Elle entre dans la composition de boissons apéritives et digestives du pourtour méditerranéen : pastis, ouzo, raki, anisette...

Quant à l'industrie pharmaceutique, elle exploite sa saveur sucrée et aromatique pour masquer le goût désagréable de certaines préparations.



Crème brûlée à l'anis



6 personnes

Ingrédients

6 jaunes d'œufs,
1 litre de lait,
150 g de sucre,
65 g de Maïzena,
1 cuil. à soupe de graines d'anis.
Sucre en poudre pour dorer.

Préparation

Réservez une tasse de lait froid. Chauffez le reste et faites-y infuser l'anis 15 mn. Filtrez. Fouettez le mélange jaunes d'œufs et sucre jusqu'à ce qu'il blanchisse. Réchauffez le lait et versez-le doucement sur les œufs en tournant. Délayez la Maïzena dans le lait froid, versez dans la crème et réchauffez le tout. Faites cuire à feu doux sans cesser de tourner, jusqu'à ce que la crème épaississe (elle ne doit pas bouillir !). Répartissez dans des ramequins. Mettez au frais. Au moment de servir, saupoudrez de sucre en poudre et dorez avec un fer ou sous le grill du four.

Le coin de l'Herboriste

C'est un excellent remède contre les maux qui trouvent leur origine dans le stress : digestion difficile, ballonnements, surmenage, fatigue générale. Le goût suave de l'infusion permet d'en consommer sans ajouter de sucre. Infusion : 1/2 cuil. à café par 1/4 de litre d'eau bouillante. Faites bouillir 1 mn et laissez infuser. Prenez après les repas.

Le saviez-vous ?

Le vespétro de Louis XIV, qui tire son nom de termes on ne peut plus descriptifs (vesse : pet ; ro : rôt), en dit long sur ses vertus ainsi que sur la santé de ce roi resté dans l'histoire pour des motifs autrement plus grandioses. Il est obtenu en faisant infuser dans de l'alcool diverses graines d'Ombellifères aux propriétés digestives et carminatives reconnues (voir "Liqueurs et vins parfumés", p. 48-49).

Le Basilic



Basilic thaï

On compte une cinquantaine de basilics différents, mais tous n'ont pas l'arôme populaire du pistou provençal. Leur aspect est varié : feuilles vertes, pourpres à noires, minuscules ou grandes comme une feuille de laitue, lisses, gaufrées ou cloquées. Leur hauteur varie de 20 centimètres à plus d'1 mètre. Une constante cependant : aucun ne supporte le froid et les quelques variétés dites vivaces résistent mal, même en serre chauffée, tant elles ont la nostalgie de leur patrie d'origine, les chaudes contrées de l'Inde. Après le détour obligé par la Grèce et la Rome antiques, le basilic passa par l'Angleterre, et ne fut introduit en France que vers les XVᵉ-XVIᵉ siècles. Selon les lieux et les époques, il fut paré des plus grandes vertus, comme des plus tristes maléfices, tantôt herbe royale (son nom vient du grec *basilikon* : royal), tantôt symbole de mort ou de haine.





Basilic grand vert type "genovese"

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au jardin ou en pot dès fin mai.

Semis : en caissettes, au chaud, à partir de mars.

Boutures : jeunes pousses tendres.

Sol : terre riche, eau à volonté, mais surtout pas stagnante.

Maladies : pourritures diverses provoquées par le froid, un excès d'eau ou un manque d'aération. Il vaut mieux semer dans un sol sain, enrichi de compost bien mûr.

Où : au potager, en potées, bordure ; dans les massifs (surtout les basilics rouges).

Usages

En cuisine

Surgelé ***
Déshydraté, graines**
Supporte la cuisson, sec ** frais *

Ciselez les feuilles fraîches sur la ratatouille, la salade de tomates à la mozzarella, les pâtes, juste avant de passer à table. Frais ou surgelé, le basilic est aussi la base de la sauce Pistou.
La déshydratation modifie son arôme, qui convient mieux aux pot-au-feu et plats mijotés.
L'huile essentielle est prisée en parfumerie ; elle entre aussi dans la composition de certaines liqueurs comme la Chartreuse.



À la maison

En Provence, quelques potées de basilic sur le rebord des fenêtres éloignent les mouches, qui, posées sur la plante, semblent tomber dans une léthargie telle qu'il devient facile de les saisir à la main.

Au jardin

Repiquez-en quelques plants au potager, près des tomates, pour en améliorer la saveur et tenir à distance les mouches, ou près du chou, pour le protéger de la piéride.

Basilic fin vert nain



Le coin de l'Herboriste

L'infusion de basilic est un calmant du système nerveux, conseillée contre les migraines ou les insomnies consécutives à une journée particulièrement stressante. La plante a, en outre, un tel pouvoir anti-infectieux qu'on la conseille en bains de bouche contre les aphtes, et en infusions contre les désordres intestinaux. Dans l'impossibilité de préparer une tisane, vous pouvez mâcher quelques feuilles crues. Infusion : 1/2 cuil. à café par 1/4 de litre d'eau bouillante. Décoction : pour bain de bouche ou pour bain relaxant (à mêler à l'eau de la baignoire). Mettez 100 g par litre d'eau, laissez bouillir 10 mn avant de filtrer.

Estouffade d'agneau au basilic



4 à 5 personnes

Ingrédients

1 kg d'agneau désossé (épaule ou gigot),
8 gousses d'ail nouveau,
4 oignons moyens,
3 échalotes,
4 tomates bien mûres,
1 branche de thym,
1 feuille de laurier,
1 cuil. à soupe de feuilles fraîches de basilic,
2 cuil. à soupe d'huile, sel.

Préparation

Coupez la viande en cubes. Pelez, épépinez et concassez les tomates. Pelez, émincez ail, oignons et échalotes. Réservez une gousse d'ail. Chauffez l'huile dans une cocotte épaisse à feu doux, faites blondir oignons et échalotes. Ajoutez la viande, remuez, ajoutez tomates, ail, thym, laurier, sel et couvrez. Laissez mijoter à feu doux 1 h 30 environ, en tournant délicatement 2 à 3 fois pendant la cuisson. Lorsque la viande est cuite, retirez les aromates. Pilez quelques grains de gros sel, le basilic et la gousse d'ail réservée. Hors du feu, versez dans la cocotte. Mélangez avec du riz blanc ou des pâtes "al dente".

La sauce Pistou

Pistou vert : dans le petit bol d'un hachoir électrique, mettez 2 gousses d'ail épluchées et quelques grains de gros sel. Hachez grossièrement. Coupez en dés 50 g d'emmenthal, ajoutez à l'ail et mixez encore. Ajoutez à ce mélange 1 poignée de feuilles de basilic (sans les tiges dures). Mixez de nouveau. Versez en deux ou trois fois 1/2 verre (8 cl) d'huile d'olive, tout en continuant à mixer, jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse d'un beau vert. Servez aussitôt tartiné sur des toasts, avec les pâtes, ou avec la soupe au pistou (soupe de légumes à la provençale)...

Pistou rouge : le procédé est le même, mais remplacez l'emmenthal par 2 cuillerées à soupe de pignons de pin. Mixez avec l'ail et le sel, le basilic, 100 g de pulpe de tomates bien mûres. Terminez en liant la sauce avec environ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Le saviez-vous ?

Le genre Ocimum *dispose d'une palette de senteurs qu'on n'imagine pas, parfois difficiles à marier avec une quelconque préparation culinaire. Par exemple,* l'Ocimum viride, *dit Africain, dégage une odeur de térébenthine ;* l'Ocimum basilicum cinnamomum, *de cannelle ;* l'Ocimum basilicum citriodorum, *de citron ;* l'Ocimum basilicum glycyrrhizum, *de réglisse ;* l'Ocimum kilimandsharicum, *de camphre...*

La bourrache



Le mot "bourrache" a deux origines possibles : *Abu rach* (père de la sueur) en arabe et *barrach* (courage) en celte. Cette seconde interprétation est-elle à rapprocher d'un proverbe anglais qui dit : "Un jardin sans bourrache est comme un cœur sans courage." Les deux origines renvoient au pouvoir de cette herbe sur le rein : elle l'aide à éliminer les déchets, par la transpiration d'une part, et d'autre part, selon de récents travaux scientifiques, incite les glandes surrénales à produire de l'adrénaline (hormone, libérée lors d'un stress, qui accélère le rythme cardiaque, augmente la pression artérielle et dilate les bronches, donnant un coup de fouet à l'organisme).



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au jardin dès l'achat.

Semis : en place, à l'automne ou au printemps.

Sol : meuble, frais, ensoleillé, bien drainé.

Où : au potager ou dans un massif de fleurs.

Entretien : les graines perdent assez vite leur pouvoir germinatif, mais se ressèment facilement. Cette herbe ne demande aucun soin. Arrachez-la en fin de vie, une fois les graines tombées, mais avec des gants, pour ne pas être meurtri par les poils piquants, composés de silice, que portent les vieilles plantes.

USAGES

En cuisine

Surgelé non
Déshydraté non
Supporte la cuisson, feuilles ***

Les fleurs mettent de la couleur dans les salades, et les jeunes feuilles finement ciselées les relèvent d'une note rafraîchissante de concombre.

Cuites, les feuilles se consomment poêlées au beurre, en guise d'épinards, ou mêlées à du vert de bettes dans les farces aux herbes, les omelettes. Leur richesse en potassium, calcium et sels minéraux en fait un complément alimentaire de choix (choisir les jeunes feuilles).



Au jardin

La bourrache passe pour "donner du courage" à ses voisines, la fraise, la tomate et le chou (*voir "Plantes compagnes", p.* 38), tandis que les abeilles recherchent le nectar de ses fleurs. Sur le tas de compost, elle rivalise de bienfaits avec la consoude. Ses feuilles poilues retiennent les gouttes de rosée ou les cristaux de gelée blanche, et créent, par les premiers matins de printemps, un spectacle d'une rare élégance.



LE COIN DE L'HERBORISTE

La bourrache contient du nitrate de potassium qui, en excitant le rein, entraîne une sueur abondante et une épuration de l'organisme. On la recommande en particulier dans les cas de rhume, bronchite, dans les fièvres éruptives (rougeole, scarlatine), ou dans les maladies de peau, l'herpès notamment. Infusion : 1 cuil. à café de fleurs pour 1/4 de litre d'eau bouillante. Les fleurs fraîches doivent être rapidement infusées et aussitôt bues, si on veut conserver sa belle couleur bleue à la tisane. Décoction : 1 cuil. à soupe de plante entière pour 1/4 de litre d'eau. Couvrez et laissez bouillir doucement 5 à 10 mn. (L'action de la plante entière est plus puissante que celle de la fleur).



Fleurs de bourrache confites au sucre

4/5 personnes

Ingrédients

1 blanc d'œuf,
sucre semoule,
fleurs de bourrache fraîches.

Préparation

Ramassez les fleurs par temps sec. Battez légèrement un blanc d'œuf. Trempez-y complètement les fleurs. Disposez-les sur une grille et saupoudrez-les totalement de sucre. Placez au réfrigérateur quelques jours, retournez dès qu'elles sont sèches d'un côté, saupoudrez de sucre et remettez au frais. Les fleurs confites se conservent en boîte hermétique à l'abri de la lumière plusieurs mois.

Le même procédé s'applique aussi aux feuilles de menthe, mélisse, verveine, estragon, qui gardent ainsi leur couleur et leur saveur, et décorent les desserts.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La science a mis en évidence les vertus de l'huile extraite des graines de bourrache. Celle-ci contient de l'acide gamma linoléique, un acide gras essentiel précieux, que notre organisme ne sait pas synthétiser. L'huile de bourrache préserve la souplesse et la jeunesse de l'épiderme, se prend sous forme de gélules ou s'applique directement sur la peau. Comme elle s'oxyde vite, mieux vaut l'acheter en minidoses, à tenir à l'abri de la lumière.

Les camomilles

Grande camomille



Il existe diverses sortes de camomilles, mais trois d'entre elles ont en commun des vertus médicinales reconnues depuis l'Antiquité. Ce sont la camomille romaine ou camomille officinale (*Anthemis nobilis*), la camomille matricaire ou camomille allemande (*Matricaria recutita*), la matricaire blanche ou grande camomille (*Chrysanthemum parthenium*). La camomille allemande est spontanée dans presque toute l'Europe, alors que ses deux consœurs préfèrent un climat doux et humide.
Matricaria recutita est parfois nommée camomille bleue, parce qu'elle produit une essence d'un bleu intense virant sur le vert en vieillissant, alors que celle de *Anthemis nobilis*, bleu pâle, a tendance à brunir. Dans les pays anglo-saxons, on fait des pelouses avec une camomille résistante au piétinement (*Matricaria suaveolens* "Treneague"), qui ne présente pas d'intérêt thérapeutique et supporte mal la chaleur des climats méditerranéens.



Camomille romaine à fleurs doubles

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps.
Semis : à partir de mars sous abri, en place ou en caissettes.
Boutures : au printemps, grande camomille et camomille romaine.
Éclats : au printemps, grande camomille et camomille romaine.
Marcottage : printemps, été, camomille romaine.
Sol : léger, frais, soleil.
Où : au potager, dans les massifs de fleurs, en bordure (camomille romaine).
Entretien : camomille allemande et camomille grande se reproduisent facilement par semis spontanés, si on laisse quelques fleurs grainer.
La camomille allemande, en fleurs du printemps à l'automne, accepte de croître dans les jardins de bord de mer. Par semis, la camomille romaine donne surtout des fleurs simples, car les doubles sont stériles.
Les fleurs, récoltées à la main, au fur et à mesure de leur épanouissement, doivent sécher rapidement à l'ombre pour rester bien blanches.

Usages

En cuisine

Surgelé non
Déshydraté ***
Supporte la cuisson **
Les fleurs, en raison de leur amertume (la plus amère est la camomille romaine), ont peu de fonctions culinaires, si ce n'est pour parfumer une crème frangipane ou des fruits cuits au sirop. C'est dans la confection de vins apéritifs et de liqueurs qu'elles sont appréciées, et l'industrie en utilise en quantité dans la fabrication des vermouths.



Grande camomille

Au jardin

>Si on la cultive à côté d'une plante mal portante, elle passe pour capable de lui redonner du tonus ; sur le tas de compost, plantes entières ou feuilles sont bienvenues car elles activent la décomposition.



Ici en semis spontanés

Camomille romaine à fleurs simples



Le coin de l'Herboriste

Une infusion très chaude suffit souvent pour couper un rhume ou venir à bout de migraines et névralgies tenaces. Prise avant les repas, elle stimule la vésicule biliaire et redonne de l'appétit. Ne faites pas toutefois de cure prolongée car si la camomille, entre autres propriétés, est un antispasmodique, elle peut aussi provoquer à haute dose des spasmes intestinaux. En usage externe, l'infusion s'emploie en compresses sur les yeux, contre la conjonctivite ou les inflammations des paupières. La décoction de fleurs de camomille allemande, employée régulièrement en dernière eau de rinçage, éclaircit les cheveux blonds. Quant à l'huile de camomille, elle est efficace en massage contre les brûlures, coups de soleil, rhumatismes.

Infusion : 3 à 5 fleurs par 1/4 de litre d'eau bouillante. Laissez infuser.

Décoction : 70 g de fleurs de camomille allemande pour 1 litre d'eau. Faites bouillir 20 mn.

Huile : 50 g de fleurs de camomille romaine, 1/2 litre d'huile d'olive. Laissez macérer 2 heures au bain-marie.

Pêches blanches à la camomille



4 personnes

Ingrédients

1/2 bouteille de muscat (Beaumes-de-Venise, Frontignan...), 50 g de sucre, 5 à 10 fleurs de camomille romaine (à doser selon qu'on apprécie, ou pas, une certaine amertume), 5 pêches blanches moyennes.

Préparation

Faites tiédir le muscat, jetez-y les fleurs de camomille. Couvrez, laissez sur feu très doux pendant 30 mn, faites tiédir, filtrez et sucrez. Pelez les pêches, coupez-les en deux ou en tranches épaisses, versez le vin tiède sur les fruits. Mettez à rafraîchir 2 heures avant de servir.

Le saviez-vous ?

La camomille allemande est appréciée, depuis l'Antiquité, pour combattre les troubles typiquement féminins : douleurs des règles, sautes d'humeur liées aux bouleversements hormonaux de la périménopause. Préparation : plongez 1 cuil. à café de fleurs dans une tasse à thé d'eau bouillante. Laissez infuser 30 mn, filtrez. En cure de 3 semaines, tous les 2 mois si nécessaire : une tasse le matin à jeun, une avant le déjeuner et une le soir, une heure avant de se coucher.

Le carvi

On appelle aussi le carvi "anis des Vosges" ou "cumin des prés", et ses graines, au goût frais, légèrement mentholé, n'ont rien de commun avec celles du cumin, épice orientale, sinon l'apparence. Il croît spontanément dans les prairies calcaires à partir de 200 mètres d'altitude, sauf dans le sud et l'ouest de la France. Au XIII[e] siècle, le carvi était très prisé par les Arabes, qui concoctaient une recette aphrodisiaque en mélangeant ses graines avec du miel et du poivre. Moins poétiquement, celles-ci donnent aujourd'hui une note agréable aux fromages vosgiens, munster et géromé.





Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat.
Semis : semez en place de mai à septembre.
Sol : léger et frais, ensoleillé.
Où : au potager, dans les massifs.
Entretien : on récolte les graines dans le courant de l'été suivant le semis. Il faut arracher les plantes et les suspendre tête en bas dans un local aéré, puis les taper lorsque les graines sont sèches. Très rustique, le carvi s'adapte à tous les sols, sauf les terres argileuses et très humides, et se ressème assez facilement.

Usages

En cuisine

Surgelé non
Déshydraté, graines ***
Supporte la cuisson, graines ***
Les jeunes feuilles crues agrémentent les salades, mais leur saveur n'a rien de remarquable. Les racines charnues ressemblent à celles de la carotte sauvage et sont comestibles, cuites à l'eau. Ce sont surtout les graines qu'on utilise en pâtisserie (pain d'épice, biscuits secs salés ou sucrés, pâte à pain) et dans des plats tels que choucroute, goulasch hongrois, auxquels le carvi apporte de la fraîcheur et de l'esprit. On l'utilise aussi dans la préparation de liqueurs, dont le fameux Kümmel d'Europe de l'Est.



Pain d'épice à l'ancienne



6 personnes

Ingrédients

100 g de flocons d'avoine, 70 g de farine, 125 g de raisins secs, 100 g de sucre roux, 20 cl de lait, 2 œufs, 4 cuil. à soupe d'huile, 1/2 sachet de levure chimique, 3 cuil. à café de graines de carvi, 2 cuil. à café de graines de coriandre, 50 g de noix hachées grossièrement.

Préparation

Concassez les graines et mélangez tous les ingrédients, sauf la levure. Laissez reposer un quart d'heure, puis incorporez la levure tamisée. Malaxez bien. Versez dans un moule à cake de 24 cm, tapissé de papier cuisson ou d'aluminium beurré. Faites cuire à four doux (th. 4) pendant 45 mn puis à feu plus vif (th. 6) encore 15 mn. Attendez que le gâteau ait refroidi pour le démouler et servez avec une crème anglaise.

Le coin de l'Herboriste

Bien que les feuilles sèches constituent une tisane digestive, on leur préfère les graines, plus aromatiques. L'infusion, prise après le repas, facilite la fonction digestive, lutte contre les ballonnements et l'aérophagie. On extrait des semences une huile essentielle qui aromatise les bains de bouche et que les parfumeurs emploient également dans leurs formulations. Infusion : 1/2 cuil. à café de graines pour 1/4 de litre d'eau.



Le saviez-vous ?

Les graines de carvi permettent de réaliser de petits amuse-gueule vite faits, à l'heure de l'apéritif : passez rapidement à la poêle une cuillerée à soupe de graines, pilez-les grossièrement, et mélangez-les à des portions de fromage fondu et un peu de beurre. Façonnez des boulettes, roulez dans du fromage râpé ou des miettes de biscuits apéritifs. Mettez au frais avant de servir ou, plus simplement, tartinez sur des toasts.

Les céleris



Céleri perpétuel ou livèche

Le céleri vivace ou ache des marais (*Apium graveolens*) et le céleri perpétuel ou ache de montagne (*Levisticum officinale*) sont tous deux qualifiés de "céleri" en raison de leur arôme, mais c'est le premier, l'ache des marais, qu'on reconnaît comme l'ancêtre de nos céleris actuels. C'est lui aussi qui possède la saveur la plus proche de la plante cultivée, alors que celle de l'ache de montagne, plus personnelle, se doit d'être utilisée avec doigté. Dans certaines régions, on ne désigne la livèche que sous les noms d'herbe à Maggi ou d'arôme Patrel, marques commerciales anciennes de concentrés d'arômes, en référence sans doute à la puissance de sa saveur.



Céleri vivace ou ache des marais



Dégâts causés par la chenille de la mouche du céleri

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat.
Semis : au printemps en caissettes.
Éclat : au printemps, seulement pour la livèche.
Entretien : la livèche est plus rustique et croît spontanément jusqu'à 1 800 mètres d'altitude ; elle disparaît l'hiver, réapparaît aux beaux jours, et ses graines germent d'autant mieux qu'elles ont connu une période de froid.
Le céleri, plus méditerranéen, est vivace sous les cieux cléments, sinon on le traite en bisannuel. Au besoin, on le protège sous une cloche pour récolter des feuilles pendant la morte saison. Son nom d'ache des marais souligne son penchant pour les zones humides, même salées, où il croît spontanément ; s'il semble dépérir après la floraison, ne l'arrachez pas, il va donner naissance à de nouvelles rosettes de feuilles autour du pied-mère. Si l'on ne récolte pas les graines, mieux vaut d'ailleurs l'empêcher de fleurir en coupant les tiges florales.

Usages

En cuisine
Surgelé ***
Déshydraté **
Supporte la cuisson **

On cisèle les feuilles fraîches de céleri dans la sauce à l'anchois d'une salade frisée. Ajoutées aux soupes de légumes, potées, pot-au-feu, elles en enrichissent la saveur. Les graines, pilées et mélangées à du sel, constituent le sel au céleri, servi avec les jus de tomate.
La livèche, dont les tiges peuvent être confites au sucre, comme celles de l'angélique, est indispensable dans les soupes rustiques (soupe verte, soupe au chou), et dans la *crique à l'api*, galette de pommes de terre émincées et cuites à la poêle.



Soupe verte à la livèche

6 personnes

Ingrédients

3 pommes de terre moyennes coupées en morceaux, 1 petit bouquet de persil, 1 bouquet de cerfeuil, 1 poignée de feuilles d'oseille, 1 poignée de feuilles de salade ou de vert de bettes et une branche de livèche.

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans 1,5 litre d'eau salée, et laissez cuire à petits bouillons trois quarts d'heure à couvert. Passez au moulin à légumes pour éliminer les fibres et mixer. Présentez avec des croûtons grillés et de la crème fraîche.

Confit de légumes aux feuilles de céleri



6 personnes

Ingrédients

3 oignons émincés, 2 gousses d'ail, 1/2 poivron rouge, 1/2 poivron vert, 4 tomates mûres, pelées et épépinées, 2 courgettes moyennes, 3 petites aubergines, 2 pincées de thym, 4 cuil. à soupe d'huile, 2 côtes de céleri, 3 branches de céleri vivace, sel et poivre.

Préparation

Lavez et émincez tous les légumes : les poivrons en deux puis en fines lamelles, les courgettes en rondelles, les aubergines en deux puis en rondelles. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Ôtez les fils des côtes de céleri, lavez-les et coupez-les en bâtonnets. Allumez le four à th. 4. Chauffez un peu d'huile dans une poêle et faites revenir séparément courgettes et aubergines. Laissez cuire ensemble poivrons, oignons, tomates, sel, thym, ail et bâtonnets de céleri. Tassez les légumes dans la cocotte en couches ou, pour une jolie présentation, alternez ranches de courgettes et d'aubergines avec le mélange poivrons-tomates. Posez les feuilles de céleri par-dessus en appuyant un peu. Couvrez la cocotte, mettez au four à th. 5 pour 2 heures. Servir chaud, tiède ou froid, dans le plat de cuisson.

Le coin de l'Herboriste

Céleri vivace et céleri perpétuel sont tous deux diurétiques, mais c'est à l'ache des marais qu'on attribue le plus d'efficacité. Le jus extrait de la plante, tout comme le jus du céleri-branche cultivé, aide à combattre certaines formes d'obésité et de cellulite : ses vertus diurétiques stimulent le rein et entraînent une meilleure élimination des déchets.
Racines et graines de livèche et graines de céleri, prises en infusion, sont efficaces en cas de digestions pénibles, mais leur efficacité face aux problèmes de rétention d'eau est telle qu'un usage prolongé risque de fatiguer les sujets aux reins fragiles.
Le suc de la livèche, tout comme celui de l'angélique, possède un pouvoir photosensibilisant.

Le saviez-vous ?

On attribuait autrefois au céleri des vertus aphrodisiaques telles que, chez les Gallo-Romains, il signalait l'entrée des maisons closes. D'anciens proverbes font allusion à cette réputation : "Si femme savait ce que céleri fait à l'homme, elle irait en chercher de Paris à Rome." Ou encore : "Si l'homme savait l'effet du céleri, il en remplirait son courtil [petit jardin]."
Plus près de nous, une vieille expression provençale : "Vas à l'api ?" permettait de demander à un homme, sur le ton de la plaisanterie, s'il honorait toujours les dames...

Le cerfeuil

Les Grecs avaient baptisé le cerfeuil : "feuille qui réjouit", peut-être parce que son suc frais exerce une action bienfaisante sur les troubles biliaires et l'insuffisance hépatique. Les Romains avaient sans doute remarqué sa saveur délicate, car ils l'appréciaient en tant que plante potagère, même si la variété qu'ils employaient était différente de celle que nous connaissons. Subtil, son arôme supporte mal la chaleur ; il convient donc d'ajouter le cerfeuil, ciselé, au dernier moment sur les plats.



Cerfeuil commun (Anthriscus cerefolium)

Cerfeuil musqué (Myrrhis odorata)



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps.

Semis : en place, en lignes, de l'automne au début de l'été.

Sol : riche, frais, partiellement ombragé.

Où : bordures au potager. Potées à l'ombre (ne pas laisser fleurir).

Autres variétés : *Myrrhis odorata* ou cerfeuil musqué, plante vivace, à saveur suave et anisée ; *Chaerophyllum bulbosum* ou cerfeuil bulbeux, à racine sucrée comestible.

Entretien : la meilleure solution est le semis, car les plantes achetées en pot sont souvent âgées et montent en graine sans avoir donné beaucoup de feuilles. Si les semis fleurissent prématurément, ils souffrent probablement de soif ou d'une fertilisation insuffisante.
Laissez quelques plants grainer : ils se ressèmeront ici et là, d'année en année, sans que vous ayez à intervenir. Dans de bonnes conditions, on procède à 3 ou 4 coupes sur les mêmes plantes. Les graines de cerfeuil musqué et bulbeux doivent être stratifiées dans du sable à l'automne pour germer correctement.

Usages

En cuisine
Surgelé ***
Déshydraté *
Supporte la cuisson *

C'est une herbe aussi intéressante pour son goût que pour sa teneur en fer et en vitamine C. On la parsème sur les salades de pommes de terre ou de haricots verts, les pois gourmands juste assaisonnés d'une noix de beurre frais, ou les œufs au bacon du petit déjeuner.

Une grosse poignée de feuilles fraîches, fondues dans du beurre et cuites avec quelques dés de pommes de terre et de l'eau salée, puis mixées, constituent une soupe rapide, saine et goûteuse, qu'on peut agrémenter d'une cuillerée de crème fraîche.

Au jardin
il est bénéfique aux laitues, mais néfaste aux radis (*voir "Plantes compagnes ", p. 38*).



Graines de cerfeuil musqué

Goujonnettes de saumon en coulis de cerfeuil



4 personnes

Ingrédients

4 pavés de saumon,
une botte d'asperges vertes,
1 cuil. à soupe de cerfeuil ciselé,
2 cuil. à soupe de crème fraîche,
1/2 citron.

Préparation

Épluchez les asperges et réservez les pointes sur 5 cm. Coupez le reste en tronçons, faites-les cuire dans un peu d'eau salée. Pendant ce temps, coupez les pavés de saumon en lanières épaisses. Arrosez du jus de citron. Faites cuire à la vapeur les pointes d'asperges et le saumon, environ 10 minutes Passez au mixer les queues d'asperges égouttées, mélangez avec la crème fraîche et le cerfeuil, mixez à nouveau. Répartissez poisson et pointes d'asperges dans chaque assiette, nappez de sauce, décorez de pluches de cerfeuil.

Le coin de l'Herboriste

Loin des repas, l'infusion de feuilles fraîches exerce une action favorable sur la santé des goutteux et des personnes au foie fatigué. Après les repas, cette même tisane a un effet diurétique, et est de ce fait recommandée en cas de régime amaigrissant.
En usage externe, la décoction, en compresses, décongestionne les paupières gonflées et irritées.
Infusion : 12 à 15 brins dans 1/4 de litre d'eau bouillante.

Le saviez-vous ?

Diane de Poitiers gardait jalousement le secret de son teint de nacre ; elle l'entretenait, dit-on, grâce à une lotion au cerfeuil. Utilisée matin et soir, celle-ci préserve des rides, éclaircit le teint et atténue les taches de rousseur. La recette est la suivante : jetez une poignée de feuilles fraîches dans 50 cl d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 mn, retirez du feu et couvrez. Laissez refroidir, filtrez et gardez trois jours maximum au réfrigérateur.

La ciboulette et la ciboule



Ciboulette



Le nom de la ciboulette (*Allium schoenoprasum*) et de la ciboule (*Allium fisolum*) vient du latin *caepula* (oignon), qui décrit bien l'odeur qui les caractérise. La ciboulette se pare de surnoms différents, selon les régions de France, phénomène révélateur de sa grande popularité. Pourette ici, fines herbes ou herbes fines ailleurs, appétit pour les uns, civette pour les autres, elle a laissé son nom au civet qu'elle parfumait autrefois. La ciboule, aux bulbes renflés, peut être rouge ou blanche, la première se distinguant par une saveur plus proche de celle de l'échalote que de la ciboulette.



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat.
Semis : en place, ou en godets (pour faciliter les premiers désherbages), au printemps.
Division de touffe : au printemps.
Sol : frais, humide, même lourd et argileux.
Où : en bordures au jardin, en potées.
Autre variété : *Allium Tuberosum* ou Ciboulail, ciboule à feuilles plates et au goût d'ail.
Entretien : les graines, si elles sont stockées dans un lieu trop sec ou chaud, perdent vite leurs facultés germinatives. Mieux vaut les semer aussitôt après la récolte.

On effectue 3 coupes par an ; on peut congeler une partie des tiges ciselées pour confectionner des plats cuisinés. À partir d'août, sauf dans les régions à hiver doux, il est conseillé d'arrêter les prélèvements, au risque d'épuiser les réserves des pseudo-bulbes avant les froids. La ciboulette disparaît sous terre jusqu'en mars-avril.



USAGES

En cuisine

Surgelé ***
Déshydraté *
Supporte la cuisson **

C'est un assaisonnement de choix pour les salades vertes, de concombres, carottes ou pommes de terre. Battue avec du fromage blanc salé et poivré, c'est un délice sur des tranches de pain de campagne grillées.
Ciselées, les tiges de la ciboulette s'incorporent aussi aux préparations pour omelettes et aux œufs cocotte, cuits dans des ramequins individuels avec un peu de crème fraîche.
Les bulbes de la ciboule ont à peu près les mêmes usages.

Au jardin

Des touffes de ciboulette plantées au pied des rosiers ou entre les rangs de fraisiers les protègent des maladies cryptogamiques.



Fleur de ciboule

Omelette à la ciboule aux artichauts

4 personnes

Ingrédients

3 gros artichauts,
2 ciboules
(à défaut, des cébettes),
6 œufs,
sel, poivre,
beurre et huile.

Préparation

Épluchez les artichauts : enlevez les feuilles coriaces du pourtour et coupez la partie supérieure des feuilles les plus tendres. Partagez en deux et ôter le foin. Raccourcissez les queues, coupez-les en rondelles, et coupez les cœurs en grosses lamelles. Faites revenir les légumes, dans une poêle à feu doux, avec une noix de beurre et une cuillerée à soupe d'huile, du sel et du poivre. Mouillez de 3 cuillerées à soupe d'eau et laissez cuire à demi couvert 10 mn. Battez les œufs, ajoutez les ciboules nettoyées et coupées en fines rondelles, versez sur les artichauts. Remettez sur feu doux, couvrez et laissez prendre l'omelette.

Émincé de mignon de porc et ciboulette



4 personnes

Ingrédients

350 g de filet mignon de porc,
1/2 boîte de germes de soja,
2 cuil. à soupe de sauce soja,
1 cuil. à soupe de vin blanc,
1/2 cuil. à café de gingembre frais râpé,
2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée,
une cuil. à café d'huile, sel, poivre.

Préparation

Coupez la viande en lamelles très fines (au besoin, mettez-la auparavant 30 mn au congélateur pour la raffermir) et faites mariner dans une terrine avec gingembre, soja et vin blanc. Mélangez. Faites revenir la viande dans l'huile chaude, dans une grande poêle, en remuant sans cesse pendant 5 mn. Gardez la viande au chaud. Dans la même poêle, faites sauter les germes de soja ; arrosez d'un trait de sauce soja, remettez la viande, parsemez de ciboulette, mélangez, servez aussitôt.

LE COIN DE L'HERBORISTE

La plante n'a pas à proprement parler d'usages médicinaux ; on lui attribue cependant des vertus apéritives et digestives, et une valeur diététique due à sa grande richesse en vitamine C. Ciboule et ciboulette sont parfois mal tolérées par les estomacs délicats. Lorsqu'elles sont cuites, elles ne présentent plus cet inconvénient.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La ciboulette fait partie avec le cerfeuil, l'estragon et le persil du mélange "fines herbes", largement utilisé en cuisine pour préparer diverses sauces : rémoulade, tartare, béarnaise, ravigote.

La citronnelle





On appelle aussi la citronnelle : schénanthe, jonc odorant ou lemon-grass. Herbe très commune dans les régions tropicales d'Asie, dont elle est originaire, elle est aujourd'hui cultivée aussi bien en Amérique du Sud qu'en Afrique noire ou en Californie, car c'est une plante frileuse. On peut l'acclimater au sud de la France et, si la touffe est bien protégée, la citronnelle repousse l'année suivante à partir de mai-juin. De nombreuses plantes aromatiques européennes sont surnommées à tort "citronnelle" (mélisse, aurone, thym citron, verveine, entre autres), par affinité d'odeur, mais les seules à mériter ce nom sont bien les *Cymbopogon*.

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez en terre ou en pot.

Éclat de touffe : du printemps à l'automne.

Sol : léger, sableux ou limoneux, fertile et frais.

Où : en touffe, en haie coupe-vent au jardin, en potée sous serre.

Autres variétés : *Cymbopogon nardus*, *Cymbopogon winterianus*, *Cimbopogon flexuosus*, autres belles exotiques à odeur de citron.

Entretien : sous nos latitudes, la citronnelle ne fleurit jamais. On la plante au jardin, en situation abritée ou en bac à réserve d'eau dans une véranda, car, en cas d'hiver rude, le gel risque de lui être fatal. Avec des apports réguliers d'eau et d'engrais, sa croissance permet d'effectuer 2 à 3 coupes de feuilles dans l'année. Pour les bulbes, attendez au moins la deuxième année pour commencer à récolter. Divisez la touffe tous les 3 ans pour l'aérer.

USAGES

En cuisine

Surgelé non Déshydraté **
Supporte la cuisson **

Les bulbes finement émincés ou pilés relèvent viandes ou légumes sautés dans la cuisine asiatique. S'ils sont fibreux, on les laisse entiers pour les retirer en fin de cuisson. Leur saveur poivrée-citronnée s'harmonise avec les saveurs de gingembre, feuilles de coriandre, échalote, piment et sauce soja.

Industrie

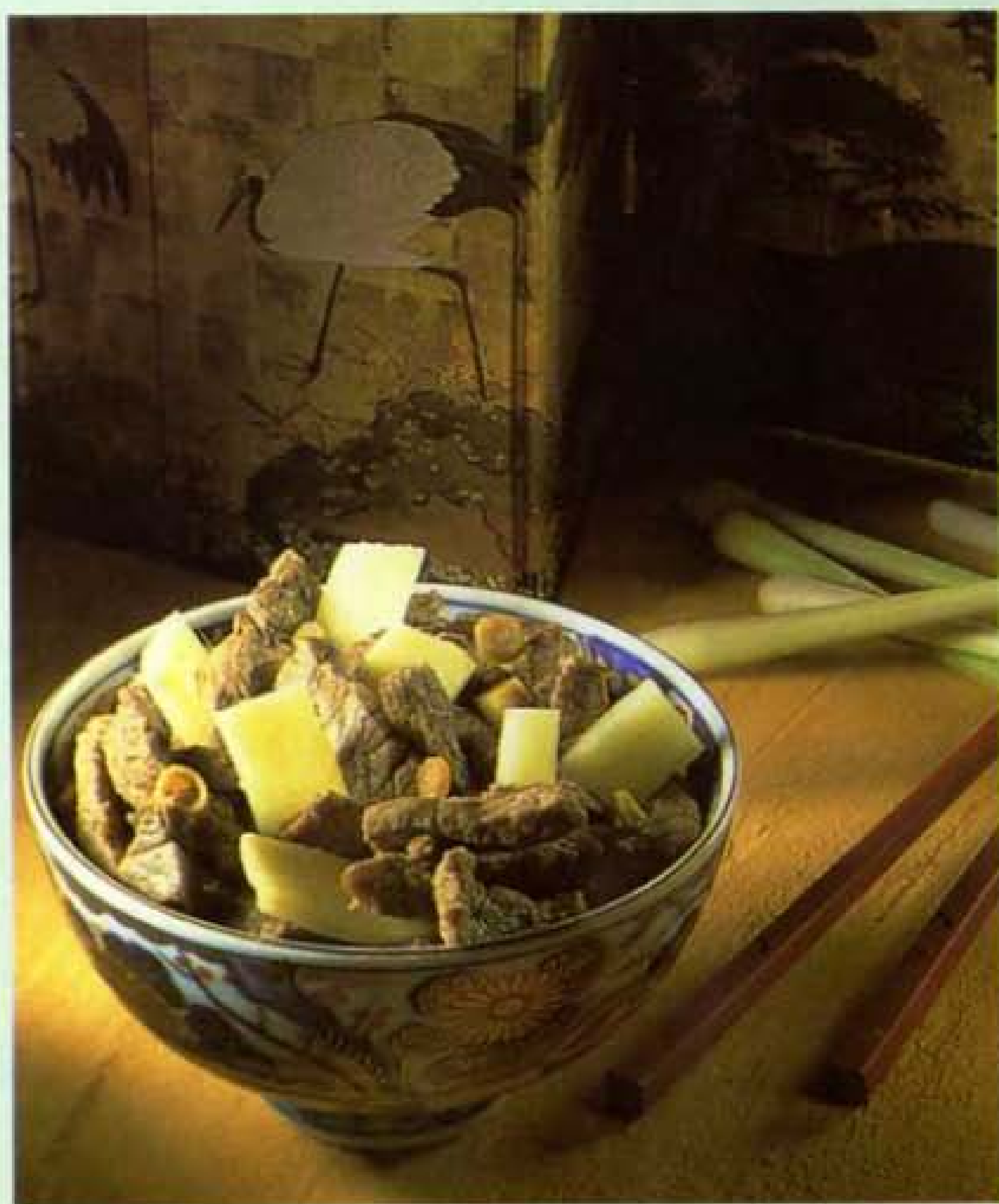
L'huile essentielle de citronnelle sert à composer des arômes de citron artificiel. De nombreuses spécialités commerciales insecticides y font appel, car elle repousse les moustiques.

Au jardin

Quelques potées disposées près de la terrasse, à proximité d'un lieu de passage, pour que les frottements répétés diffusent son parfum, tiennent les insectes à distance. En écraser quelques feuilles fraîches sur la peau protège des moustiques.



Bœuf sauté aux pousses de bambou à la citronnelle



4 personnes

Ingrédients

300 g de filet de bœuf.

Marinade :

1/2 bulbe frais de citronnelle coupé en tranches fines ou broyé,
1/4 de cuil. à café de gingembre frais râpé,
6 cuil. à soupe de sauce soja,
3 cuil. à soupe de vin blanc sec.

Préparation

Préparez la marinade. Coupez le bœuf en lanières, laissez mariner dans la sauce au moins un quart d'heure, égouttez et faites revenir dans un peu d'huile, dans une grande poêle à feu assez vif, en remuant plusieurs fois pendant quelques minutes. Quand la viande est cuite à point, arrosez d'un peu de marinade, chauffez et présentez avec des pousses de bambou, réchauffées avec une noisette de beurre.

LE COIN DE L'HERBORISTE

La citronnelle fait figure de petite nouvelle en herboristerie traditionnelle ; on la connaît surtout pour ses usages culinaires. Pourtant, l'infusion de bulbes coupés en tranches (bien plus aromatique que la tisane de feuilles) est digestive et diurétique. Sa saveur citronnée, due à la présence de citral dans la plante, en fait une boisson appréciée après les repas. L'huile essentielle est employée contre les douleurs rhumatismales et les lumbagos.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En Asie, la citronnelle est une herbe très populaire qu'on trouve sous diverses appellations : en poudre, sous le nom de sereh, *spécialité indonésienne ; ou sous forme de racines, le Tching-Tong chinois.*

La coriandre

La feuille fraîche de la coriandre est aussi prisée que sa graine ronde, au parfum épicé. Déjà, Pline, dans son *Histoire Naturelle*, au premier siècle après J.-C., la mentionne et fait l'éloge de la qualité de la coriandre d'Égypte. Si son nom, du grec *koris* (punaise), confirme l'odeur qu'exhale la plante fraîche, il serait dommage de négliger cette herbe à la saveur délicate lorsqu'elle est mêlée aux aliments. Les cuisines asiatique et nord-africaine en font un abondant usage, au point qu'en Thaïlande ou au Viet-Nam, on en dispose des plats entiers sur les tables, en guise de salade.

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez en terre au printemps.
Semis : au printemps ou en automne, en place.
Sol : fertile, frais, chaud.
Où : au potager, ici et là dans les massifs hauts. Potées (ne pas laisser fleurir).
Entretien : dans les pays méridionaux, la coriandre se sème à l'automne pour une récolte de feuilles dès février. En position de stress (manque d'eau, d'engrais ou froid), elle monte en fleurs très rapidement, ce qui explique que les plantes cultivées en pots fleurissent plus précocement que les semis faits au jardin ; au cas où seules les feuilles fraîches motivent sa culture, il faut couper les tiges florales dès leur apparition. Les semences tombées au sol se ressèment spontanément en climat méditerranéen.
Les parasites sont friands de ses graines ; il faut donc les sécher puis les garder à l'abri.



USAGES

En cuisine
Surgelé feuilles ***
Déshydraté graines ***
Supporte la cuisson feuilles **
graines ***
Le parfum des feuilles fraîches, dites persil de coriandre, persil chinois ou encore persil arabe, est fragile. Ciselées, elles sont incorporées aux préparations, de préférence juste avant de servir. On en parsème les soupes chinoises, le riz cantonnais, les soupes marocaines (*chorba*), et on les mêle à l'agneau haché avec lequel on prépare les *bricks* ou les boulettes (*keftas*). Les graines entières ou pilées font partie des épices de base de la cuisine orientale : poulet au riz et aux poivrons à la turque, champignons ou oignons à la grecque, couscous. Ses semences entrent également dans des formules de liqueurs composées digestives, telles l'Izarra ou l'Eau de mélisse des Carmes.



Chaussons au hachis d'agneau à la coriandre



4 personnes

Ingrédients

1 rouleau de pâte feuilletée étalée,
300 g d'épaule d'agneau maigre hachée,
3 oignons moyens,
1/2 poivron rouge,
24 amandes hachées,
2 cuil. à soupe de feuilles de coriandre ciselées,
1/4 de cuil. à café de cumin,
2 pincées de piment en poudre,
2 cuil. à soupe d'huile, sel, poivre.

Pour dorer : 1 jaune d'œuf, 1 cuil. à soupe de lait.

Préparation

Mettez la viande dans une terrine avec les épices, le sel, les amandes, le poivron coupé en très petits dés. Chauffez l'huile dans une poêle, faites revenir les oignons finement hachés 2 mn sans dorer, en tournant sans cesse, puis le poivron, et enfin la viande, en l'émiettant bien avec deux fourchettes. Hors du feu, ajoutez la coriandre, mélangez. Laissez refroidir. Allumez le four (th. 6-7). Découpez dans la pâte deux grands cercles (tracez les ronds à l'aide d'une assiette retournée). Répartissez la farce sur une moitié de chaque rond et repliez pour former les chaussons. Collez les bords à l'eau. Déposez sur une plaque antiadhésive. Badigeonnez au pinceau le jaune d'œuf battu dans le lait. Mettez au four 30 mn environ pour que les chaussons dorent et gonflent.

LE COIN DE L'HERBORISTE

L'ingestion d'une grande quantité de plante fraîche provoque un état d'excitation, suivi d'une période de prostration, ce qui la rendit suspecte dans l'Antiquité. Ce sont les graines (ou semences) qu'on utilise en médecine. L'infusion, prise après le repas, exerce une action stimulante, à la fois sur le cœur et le système digestif. Infusion : 1/2 cuil. à café pour 1/4 de litre d'eau.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Moyen-Âge, la mode était aux dragées : les petites semences de coriandre, carvi ou anis, enrobées de sucre, craquantes et épicées, étaient très prisées pour cet usage. Curieusement, si les anis de Flavigny surent prolonger cette tradition, l'emploi des autres épices est complètement tombé en désuétude.

L'estragon



Très populaire, l'estragon est généralement associé au vinaigre, qu'il aromatise et dont il neutralise l'acidité. C'était une plante inconnue au Moyen-Âge, que les croisés adoptèrent et introduisirent en France, sous le nom de *targon*, déformation du mot maure *tarkhoum*, qui au fil des ans se changea en *dragon*, puis enfin en *estragon*. On ne le rencontre jamais à l'état sauvage en France, bien qu'une fois installé au jardin, il soit facile à entretenir. À la fois piquant et frais, avec une note anisée, c'est une herbe à la saveur inimitable.



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez en terre dès l'achat.

Éclat de touffe : au printemps.

Boutures : de pousses tendres.

Sol : léger, voire sableux, mais frais.

Où : au potager ou dans un massif. En potées (taillez souvent).

Maladie : rouille (pustules brun-roux sur l'envers des feuilles). Cette maladie apparaît en milieu d'été sur les feuilles les plus âgées. Pour la combattre, évitez les arrosages irréguliers, rajeunissez la plante en juin-juillet par une coupe assez sévère, traitez préventivement avec un peu de cuivre (bouillie bordelaise).

Entretien : les touffes doivent être arrachées et rajeunies tous les quatre à cinq ans environ, car le centre dépérit et doit être éliminé. L'estragon fleurit parfois, mais ses graines sont stériles. En hiver, les tiges disparaissent et il est conseillé de ne plus effectuer de coupes sévères à partir d'août pour laisser la plante constituer ses réserves avant l'hiver.



Usages

En cuisine
Surgelé ***
Déshydraté **
Supporte la cuisson **

L'estragon, riche en vitamine C, est ciselé finement sur les salades vertes, de tomates ou de concombres à la crème. Cuit, c'est avec le veau et le poulet mijotés, ou les œufs cocotte, qu'il se marie le mieux. Avec les œufs en gelée et la sauce béarnaise, il est dans ses emplois les plus traditionnels. Comme il a de la personnalité, mieux vaut rester modéré dans les quantités utilisées.





Côte de veau en papillote



4 personnes

Ingrédients

4 côtes de veau premières,
250 g de champignons de Paris,
1 tranche de jambon cru,
4 échalotes hachées finement,
quelques brins d'estragon,
beurre, huile, sel, poivre.

Préparation

Préchauffez le four (th. 7). Fendez les côtes en deux, dans l'épaisseur et jusqu'à l'os, pour former une poche. Nettoyez, lavez et hachez finement les champignons. Coupez le jambon cru en très petits dés. Faites revenir échalotes et champignons dans le beurre à feu doux, en remuant souvent pour que les champignons rendent leur jus. Hors du feu, saupoudrez d'une demi-cuillerée à café d'estragon haché, joignez le jambon. Mélangez, farcissez chaque escalope. Refermez à l'aide de petites brochettes en bois. Déposez chaque côte sur une feuille d'aluminium huilée, garnissez d'une branchette d'estragon, salez, poivrez, fermez les papillotes hermétiquement et enfournez-les sur un grand plat pour 30 mn. Servez dans les papillotes.

Le coin de l'Herboriste

Peu employée en phytothérapie, l'infusion de feuilles est remarquablement digestive et stimulante, pour lutter contre la torpeur engendrée par un bon repas. Avec les feuilles fraîches, on prépare une liqueur surprenante, au goût anisé et poivré, qui possède les mêmes vertus que la tisane. L'huile essentielle, ou quelques feuilles longuement mâchées, coupent le hoquet. Infusion : 2 à 3 branchettes pour 1/4 de litre d'eau bouillante.

Le saviez-vous ?

*On trouve dans le commerce de la semence d'estragon. Il ne s'agit jamais de celle d'*Artemisia dracunculus *ou estragon français, mais d'une variété voisine d'aspect, aux tiges dures, vertes à rougeâtres, à l'arôme faible. Il s'agit d'*Artemisia dracunculoïdes, *dit estragon de Russie.*

Le fenouil





Le fenouil est parfaitement identifiable au moment de la floraison, sur le bord des routes des pays méditerranéens, car ses ombelles dépassent fréquemment les 1,50 m. Toute la plante possède une forte saveur anisée, y compris la racine charnue comestible, ancêtre du fenouil de Florence, qu'on déguste aujourd'hui. Pour les hommes du Moyen-Âge, c'était une plante bénéfique, dont les bouquets suspendus au plafond étaient censés éloigner le diable : par superstition, on glissait une graine de fenouil dans le trou de la serrure afin de faire barrage aux mauvais esprits, qui auraient été tentés de troubler le sommeil des braves gens.



Punaise parasite des graines d'ombellifères

CULTURE

Achat d'une plante en pot : mettez en terre au printemps.

Semis : au printemps en caissettes.

Sol : léger, profond et frais.

Où : sujet isolé à tuteurer, fond de massif.

Autre variété : *Foeniculum purpureum*, dit fenouil bronze, à feuillage pourpre-roux.

Entretien : c'est une herbe sans problème, si elle pousse en plein soleil. Des punaises, en livrée rouge et noire, investissent parfois les graines en formation et les rendent stériles en suçant la sève. Enveloppez alors les ombelles dans des sachets de protection, pour récolter des semences saines. L'hiver, la plante disparaît.

Usages

En cuisine
Surgelé non
Déshydraté, graines ***
Supporte la cuisson feuilles **
graines ***

C'est l'aromate des plats de poissons méridionaux : soupe et bouillabaisse, loup grillé flambé, daurade au four cuite sur un lit de tiges de fenouil, ou rougets farcis. La plante sèche et les semences possèdent des vertus microbicides non négligeables dans les marinades et les courts-bouillons.

Les feuilles fraîches aromatisent les poissons en papillote ou, hachées finement, les salades de pommes de terre ou de concombre. Les sommités fleuries parfument les conserves d'olives vertes. Les graines entrent dans la confection de liqueurs comme l'Arquebuse ou l'anisette, et donnent un goût agréable aux châtaignes bouillies.

L'huile au fenouil est une préparation délicieuse pour assaisonner les poissons.



Fenouil bronze

Le coin de l'Herboriste

L'infusion de graines stimule l'appareil digestif, après des mets lourds à digérer.
En décoction, la racine est un excellent diurétique dans tous les cas de rétention d'eau, jambes, chevilles et paupières enflées.
Le suc frais de racine est un bon remède contre la toux.
Infusion : 1/2 cuil. à café de graines par 1/4 de litre d'eau bouillante. Laissez frémir 2 mn et infuser 10 mn.
Décoction : 20 à 30 g de racines par litre d'eau. Faites bouillir 15 mn et laissez reposer.

Marmite de jarret de veau



4 personnes

Ingrédients

1 jarret de veau d'environ 1,5 kg.
Aromates : 3 brins de fenouil, 15 graines écrasées, 2 feuilles de laurier, 1 côte de céleri, 1 branchette de romarin et 1 petit oignon piqué d'un clou de girofle, sel.
Légumes : 2 bulbes de fenouil nettoyés et coupés en deux, 4 blancs de poireaux, 4 carottes épluchées.
Sauce : un jaune d'œuf, 1/2 citron.

Préparation

Frottez le jarret de veau avec du gros sel et laissez reposer au moins 2 heures. Ensuite, rincez-le et plongez-le dans un grand faitout d'eau froide. Amenez à ébullition, écumez. Ajoutez les aromates, couvrez à demi et laissez mijoter 1 h 30. Joignez les légumes, laissez cuire encore doucement 45 minutes. Dans une petite casserole, délayez le jaune d'œuf avec 3 cuillerées à soupe du bouillon de cuisson et le jus du 1/2 citron, faites chauffer sur feu doux en tournant, pour que la préparation épaississe sans jamais bouillir. Servez viande et légumes égouttés avec la sauce.

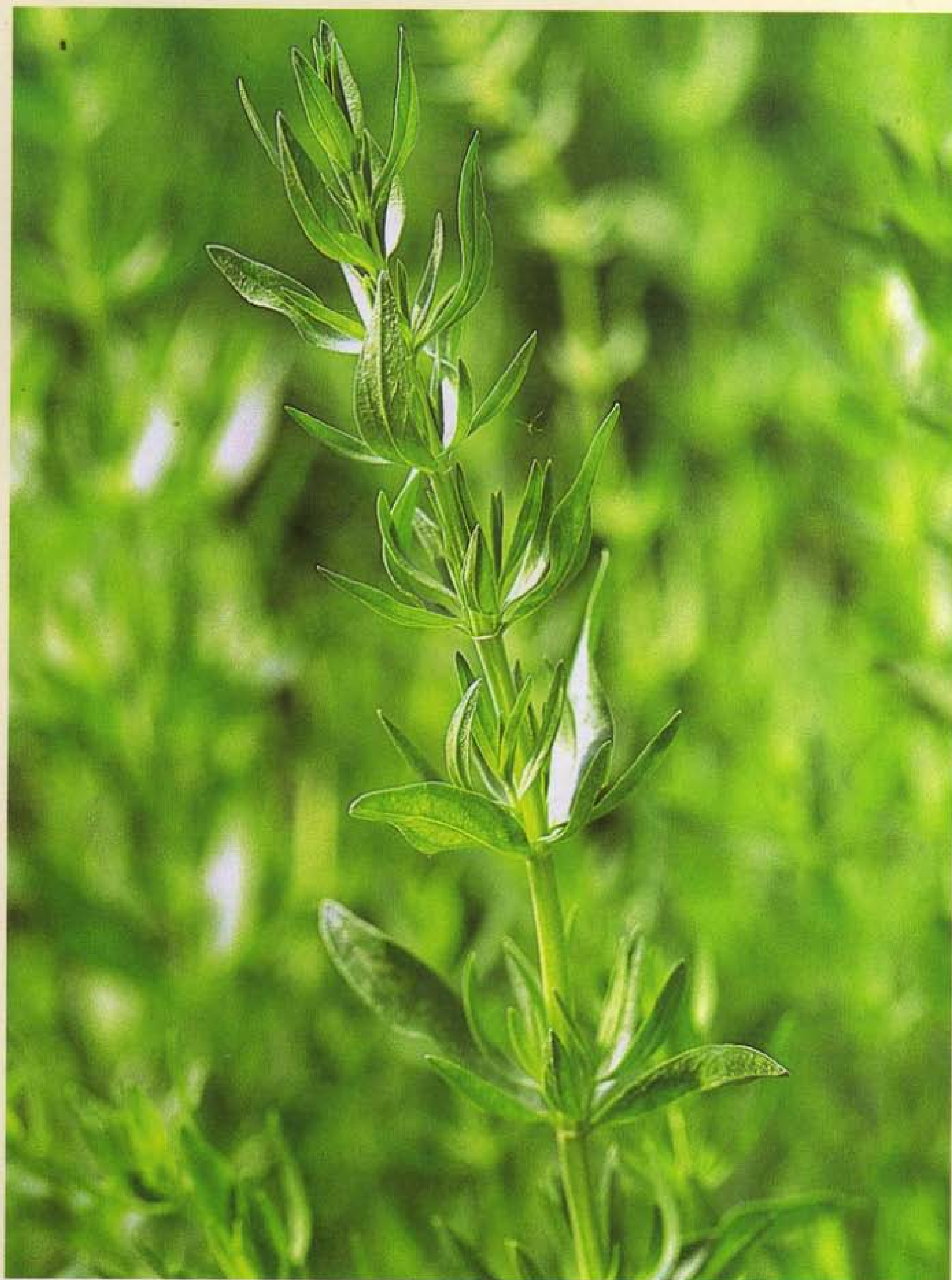


Le saviez-vous ?

L'huile essentielle de fenouil peut provoquer des convulsions épileptiques et des hallucinations, à des doses relativement faibles. Bactéricide, elle est reconnue protéger les fruits et légumes de la pourriture. L'industrie l'utilise dans les formules pour pastis.

L'hysope





C'est une plante très ancienne, que vénéraient déjà les Hébreux. Le roi Salomon, dit-on, en appréciait l'odeur et la recommandait contre la lèpre. Les monastères médiévaux en disposaient dans leurs jardins de simples, pour sa réputation contre les inflammations pulmonaires. Aujourd'hui tombée en désuétude, elle apporte au moment de la floraison une note de couleur dans les jardins de rocaille. Ses feuilles possèdent un arôme curieux, un peu âcre et mentholé à la fois.



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps.
Semis : en caissettes au printemps ou en fin d'été.
Éclat de touffe : printemps ou automne.
Boutures : pousses tendres au printemps.
Sol : léger, drainant, frais.
Où : bordures au potager ou touffes en massif ; potées.
Autres variétés : *Hyssopus officinalis albus*, à fleurs blanches ; *Hyssopus officinalis roseus*, à fleurs roses ; *Hyssopus officinalis decumbens* ou hysope couchée.
Entretien : coupez la plante dès que les fleurs sont fanées pour une nouvelle floraison en automne. Taillez régulièrement pour un usage en haies de bordure.
La variété couchée est spontanée en moyenne altitude dans les Alpes du Sud.
L'hysope est une plante très rustique qui ne craint que les arrosages et les fertilisations excessives, surtout après avoir été taillée.

Usages

En cuisine

Surgelé non
Déshydraté **
Supporte la cuisson *
L'hysope était largement utilisée au Moyen-Âge pour aromatiser les viandes rôties, mais l'habitude s'est perdue. La saveur de la plante séchée est différente de celle de l'herbe fraîche, et doit être maniée avec sagesse. Fraîche ou sèche, elle assaisonne la salade verte, les fèves ou les petits pois en fin de cuisson. Son arôme original se marie bien avec la sauge et le romarin. Feuilles et fleurs entrent dans la composition de diverses liqueurs composées.

Au jardin

L'hysope attire les abeilles, éloigne les fourmis, chenilles, pucerons et limaces de vos parterres, et la piéride du chou de votre jardin. L'hysope anisée ou hysope-fenouil est une autre labiée (*Agastache fœniculum*) dont les feuilles s'emploient aussi en infusion.

À la maison

Feuilles et fleurs entrent dans la composition des pots-pourris. Les feuilles fraîches, broyées, constituent un cataplasme contre coups et blessures (car elles sont porteuses d'une moisissure qui donne de la pénicilline).

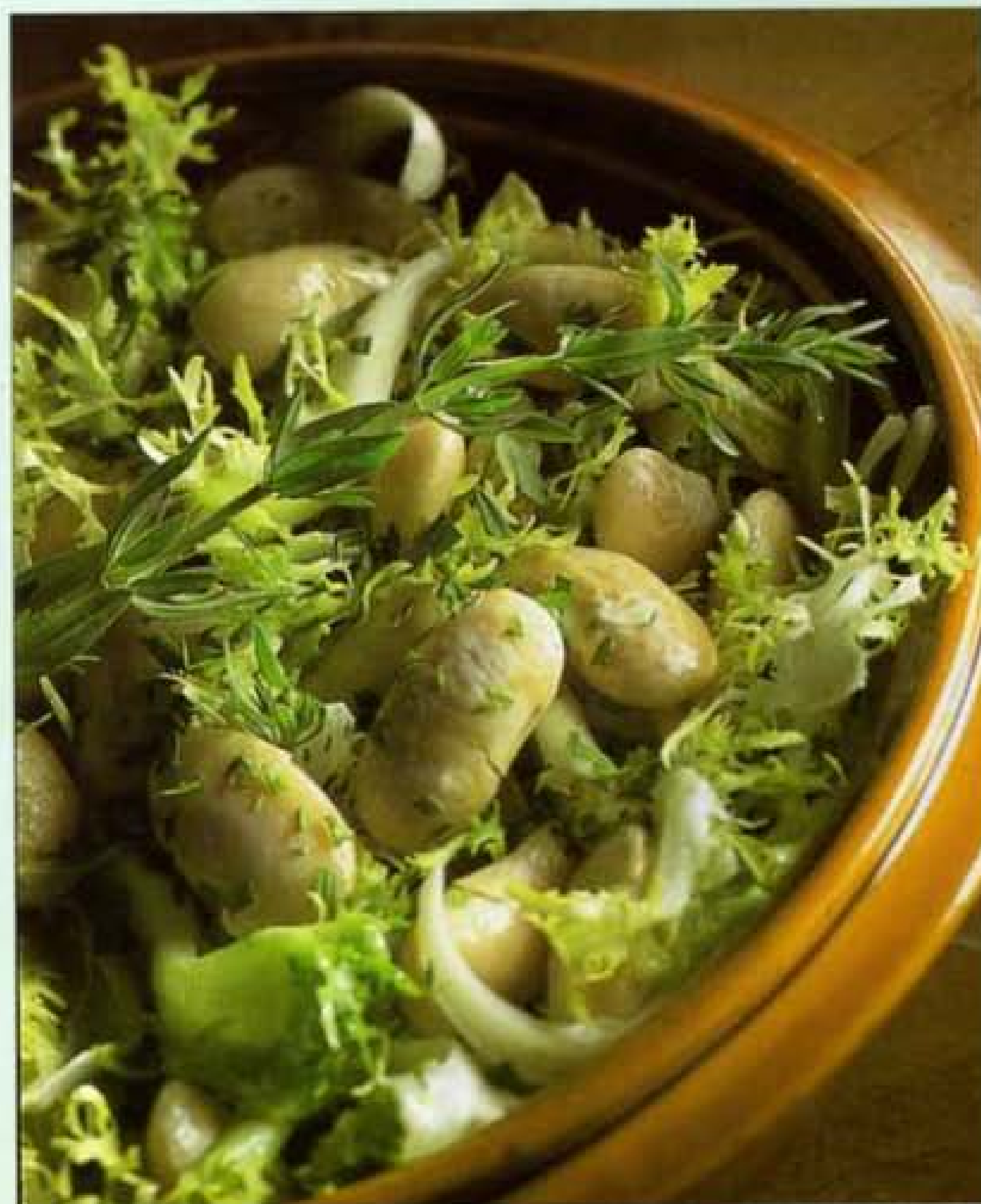


Le coin de l'Herboriste

L'hysope est précieuse pour tous les problèmes de gorge. Enrouements et angines ne résistent pas aux gargarismes de sommités fleuries. En infusion, ses vertus antibactériennes et expectorantes sont appréciées contre les toux grasses. Elle est conseillée dans les états d'essoufflement liés aux toux rebelles. Infusion : 1 cuil. à café par 1/4 de litre d'eau bouillante.



Salade de haricots Soissons en chiffonnade de chicorée



Préparation

Faites tremper les haricots dans de l'eau, la veille. Le lendemain, rincez-les et mettez-les dans de l'eau froide, sur feu doux. Quand l'ébullition commence, écumez et faites cuire environ 30 à 45 minutes à petits bouillons, à demi couvert. Goûtez pour vérifier la cuisson. Égouttez et laissez refroidir (on peut aussi prendre une boîte de gros haricots blancs cuits au naturel). Coupez aux ciseaux une grosse poignée de feuilles de chicorée frisée. Mélangez haricots et salade. Assaisonnez, parsemez de feuilles d'hysope fraîche ciselées.

4 personnes

Ingrédients

500 g de gros haricots blancs Soissons, une salade chicorée frisée, vinaigre balsamique, huile, sel, poivre, 5 à 6 brins d'hysope.

Le saviez-vous ?

L'hysope agit sur le système nerveux en limitant les sensations d'oppression et en redonnant du tonus aux asthmatiques et aux malades épuisés par la toux. Toutefois, il convient d'en user avec prudence, surtout chez les sujets très nerveux, et les femmes enceintes.
À faible dose, l'huile essentielle, très concentrée en principes actifs, et dont le commerce est strictement réglementé, peut provoquer des crises d'épilepsie.

Le laurier-sauce

Voici le seul arbre à l'honneur dans ce tour d'horizon des plantes aromatiques. Et pas le moindre, puisque dédié à Apollon, dieu du soleil chez les Grecs. Ces derniers attribuaient aux fumigations de feuilles de laurier le pouvoir d'éveiller le don d'inspiration et de prophétie. On en tressait des couronnes pour le front des poètes et des héros, puis par extension des hommes illustres et des vainqueurs. La coutume s'est maintenue jusqu'à nos jours, si ce n'est dans la forme, au moins sur le fond, avec le baccalauréat : en effet, cet examen, dont l'origine remonte au Moyen-Âge, accréditait les jeunes docteurs en médecine, qu'on coiffait d'une couronne de laurier (*laureatus*) garni de ses baies (*bacca*).



Psylles et cochenilles sont les ennemis du laurier



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat.
Semis : dès la récolte, mettez les graines dans du sable humide, au chaud, pour faire démarrer la germination.
Sol : frais, abrité, surtout au nord de la Loire.
Où : haies, sujet isolé. Potées (taillez en topiaire).
Parasites : cochenilles, psylles (traitez avec un insecticide biologique).
Autres variétés : *Laurus nobilis angustifolia*, à croissance modérée pour potées ; *Laurus nobilis aurea*, à feuillage doré.
Entretien : le laurier-sauce aime la chaleur et produit, à partir d'août, des graines rondes, entourées d'une pellicule noire et brillante, qu'il faut éliminer pour permettre la germination. Faites stratifier dans du sable et semez en godets, dès l'apparition du germe. Les plants sont mis en terre l'année suivante et acceptent une situation légèrement ombragée.
Rustique dans les zones méridionales, il accepte la taille.
Dans la famille des lauriers (laurier rose, laurier amande, laurier-cerise.), c'est le seul dont les feuilles soient comestibles.

Usages



En cuisine
Surgelé non
Déshydraté ***
Supporte la cuisson ***

La feuille de laurier-sauce fait partie, avec le persil et le thym, du fameux bouquet garni, qui accommode tous les plats mijotés. C'est un bactéricide puissant, propriété qui explique sa présence dans les marinades, pâtés, pot-au-feu. Ses rameaux frais, effeuillés, servent de piques pour enfiler les brochettes, et les feuilles, jetées sur la flamme, parfument les grillades.

Au jardin
Ses rameaux toujours verts font un abri confortable pour les oiseaux.



Le coin de l'Herboriste

L'infusion de laurier est antiseptique et stimulante en cas de grippe, état fébrile ou bronchite. Son pouvoir bactéricide, connu en cuisine, s'applique aussi en cas de troubles digestifs et intestinaux : fermentations, digestion pénible, manque d'appétit. On peut prendre la tisane sous forme d'une soupe salée laurier-pommes de terre. L'huile de feuilles de laurier s'emploie en frictions contre les rhumatismes.
Infusion : 4 à 5 feuilles sèches par 1/4 de litre d'eau bouillante.
Huile : faites macérer 50 g de feuilles sèches dans 50 g d'alcool pendant 24 heures, dans un flacon fermé hermétiquement. Mélangez avec 1/2 litre d'huile d'olive, et faites macérer à feu doux au bain-marie 6 heures sans bouillir. Filtrez, gardez dans un lieu sombre et frais.

Brochettes de moules aux feuilles de laurier



Ingrédients
1 kg de grosses moules d'Espagne,
200 g de poitrine fumée,
24 feuilles fraîches de laurier,
1 œuf,
chapelure,
brochettes.

Préparation
Grattez, nettoyez et lavez les moules. Faites-les ouvrir sur feu vif dans une grande casserole, sortez-les de leurs coquilles. Coupez la poitrine fumée en dés. Passez les moules dans l'œuf battu, puis dans la chapelure, et enfilez alternativement moules, lard et laurier sur des brochettes. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile. Faites griller au four ou à la braise.

4 personnes

Le saviez-vous ?

Le laurier-sauce est sujet aux attaques de cochenilles, à carapaces brunes ou blanches, adhérant aux rameaux, et qui produisent un miellat, récolté par les fourmis. Ce liquide sucré induit le développement d'un minuscule champignon, la fumagine, décelable aux traînées noires dont il marque le feuillage. Pulvérisez une huile insecticide en automne, ou un insecticide pyrèthre-roténone au mois de mai, quand les carapaces des parasites sont perméables. Appliquez ensuite de la bouillie bordelaise fongicide.

La lavande et le lavandin

La lavande papillon ou maritime (*Lavandula stoechas*), l'aspic ou grande lavande (*Lavandula spica ou latifolia*) et la lavande fine, officinale ou vraie (*Lavandula vera, officinalis* ou *angustifolia*), ainsi que quelques lavandins, sont spontanés dans le sud de la France. Ils se rencontrent sur les collines et les plateaux calcaires, exceptée la lavande maritime, qui préfère les terrains siliceux.

L'aspic, à feuilles larges, pousse aux environs de 500 ou 600 mètres. On le reconnaît à la floraison, car ses hampes florales élevées possèdent souvent plusieurs épillets latéraux. La lavande fine, à feuilles étroites et hampes florales courtes, sans épillets latéraux, croît de 600 à 1 400 mètres d'altitude et ne craint pas le froid.

En dessous de 600 mètres, elle tend à s'hybrider naturellement avec l'aspic : de leurs unions, sont nés de nombreux clones de lavandins, souvent exploités industriellement pour leur robustesse et leur rendement en huile essentielle.

Dans l'Antiquité, la lavande maritime était la seule préconisée en médecine, peut-être parce que la plus courante à cette époque, chez les Grecs et les Latins. De nos jours, c'est la lavande vraie, et surtout son essence, qui ont la faveur des parfumeurs et des aromathérapeuthes. L'essence de lavandin, moins subtile et moins chère, parfume lessives et savons.



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps ou en automne.
Semis : automne ou printemps en caissettes.
Boutures : ligneuses à l'automne, jeunes pousses au printemps.
Éclat de touffe : automne ou printemps, valable sur des plantes jeunes.
Sol : bien drainé, plein sud, calcaire.
Où : rocailles, bordures au potager, au bord des massifs, coussins, potées.
Maladies : les arrosages doivent être limités, et l'emplacement bien aéré, sinon la plante est sujette aux attaques de champignons. On prévient la septoriose (taches brunes, feuilles desséchées) à la bouillie bordelaise 2 ou 3 fois par an, ou avec du manèbe, ponctuellement. En cas de pourridié, survenant lorsqu'il y a trop d'eau, mieux vaut arracher et changer d'emplacement.
Parasites : cécidomyies, cicadelles (traitement : roténone et pyréthrines).
Entretien : les lavandes se sèment, tandis que les lavandins, stériles, se multiplient par éclats ou boutures. Ces derniers, plus rustiques, peuplent la plupart des jardins. Les variétés naines sont intéressantes pour les bordures. Quelles que soient les formes choisies, on taille court, après la floraison.



Autres variétés : *Lavandula dentata* ou lavande anglaise ; *Lavandula lanata* ou lavande laineuse ; *Lavandula viridis* ou lavande verte, à fleurs verdâtres ; *Lavandula angustifolia alba* ou lavande blanche ; *Lavandulia angustifolia Munstead*, à feuilles gris-vert et fleurs violettes ; *Lavandulia angustifolia* Hidcote, à feuilles grises et fleurs violet foncé ; *Lavandulia angustifolia* Hidcote *pink*, à fleurs roses ; lavandins Grosso, Super, Abrial. En France, dans les régions aux hivers cléments, on acclimate *Lavandula dentata* à feuilles découpées, très florifère, *Lavandula lanata*, à feuillage épais et velouté, ou *Lavandula viridis*, originaire du littoral portugais, qui préfère les sols siliceux et une certaine hygrométrie. Bien d'autres variétés existent : sur l'île de Jersey, une collection magnifique de lavandes du monde entier est ouverte au public.



Lavandula angustifolia alba



Lavandula dentata

Lavandula stoechas
Lavandula spica
Lavandula vera

Famille des Labiées

USAGES

En cuisine
Surgelé non
Déshydraté fleurs ***
Supporte la cuisson ***

L'huile essentielle est de meilleure qualité en climat chaud et sec : l'essence des lavandes cultivées en Angleterre contient jusqu'à dix fois moins d'esters que la lavande fine française, ce qui n'a pas empêché nos voisins d'Outre-Manche de l'adopter dès le XVI[e] siècle, ni d'obtenir des sélections réputées (Munstead, Hidcote, Folgate…).

Depuis que de jeunes chefs l'ont mise à l'honneur, elle parfume glaces ou crèmes, soupes de fruits d'été ou fruits rouges rafraîchis, mêlés à une crème anglaise à la lavande.

Au jardin
Son odeur repousse les parasites et attire abeilles et papillons. L'infusion, versée à plusieurs reprises sur le passage des fourmis, les éloigne.

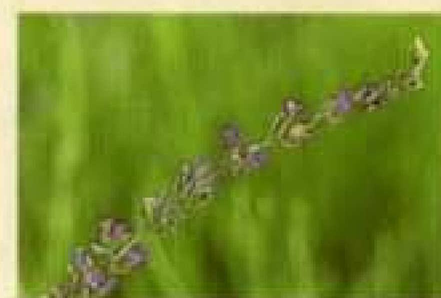
À la maison
Quelques sachets glissés dans l'armoire parfument le linge et font fuir les mites.



Lavandula dentata

LE COIN DE L'HERBORISTE

Les sommités fleuries séchées ou l'essence de lavande vraie concentrent les plus grandes vertus médicinales. Antiseptique, l'infusion est recommandée en cas de refroidissements, de bronchites. Comme elle provoque également une abondante transpiration, elle vient à bout des fièvres liées aux états grippaux. Calmante et antispasmodique, c'est un remède contre la nervosité, les migraines, les toux quinteuses et l'asthme. En compresses sur le visage, elle accélère le renouvellement cellulaire. En infusion concentrée, mêlée à l'eau du bain, elle procure bien-être et délassement.
Infusion : 1/2 cuil. à café par 1/4 de litre d'eau bouillante.
Alcoolat (100 g de fleurs mises à macérer dans 1/2 litre d'alcool à 32° pendant 1 mois) : lotion désinfectante pour les plaies et contre les poux.
Huile (quelques gouttes d'huile essentielle dans 1/4 de litre d'huile d'olive) : douleurs rhumatismales, coups et blessures, eczéma sec.



Glace à la lavande



6 personnes

Ingrédients
1/2 litre de lait,
1 cuil. à soupe de fleurs de lavande séchées,
6 jaunes d'œuf,
200 g de sucre,
20 cl de crème fraîche.

Préparation
Faites chauffer le lait et la lavande. Au premier bouillon, enlevez du feu. Laissez infuser 10 mn. Battez les jaunes et le sucre en un mélange mousseux, retirez sommairement la lavande (c'est plus joli s'il reste quelques fleurs) et versez peu à peu le lait chaud en tournant. Faites épaissir à feu doux, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Versez aussitôt dans un saladier pour arrêter la cuisson. Lorsque la crème est froide, battez la crème fraîche et ajoutez-la. Mélangez et mettez à glacer au congélateur 2 heures en remuant de temps en temps, pour éviter les paillettes. Répartissez les boules de glace dans des coupes, arrosez d'un filet de miel de lavande (faites-le fondre à feu doux), ou nappez de coulis d'abricots.

La crème obtenue, avant l'ajout de crème fraîche, est une crème anglaise, qui peut servir de sauce pour une soupe glacée aux fruits rouges ou de base à la préparation d'œufs en neige.

LE SAVIEZ-VOUS ?

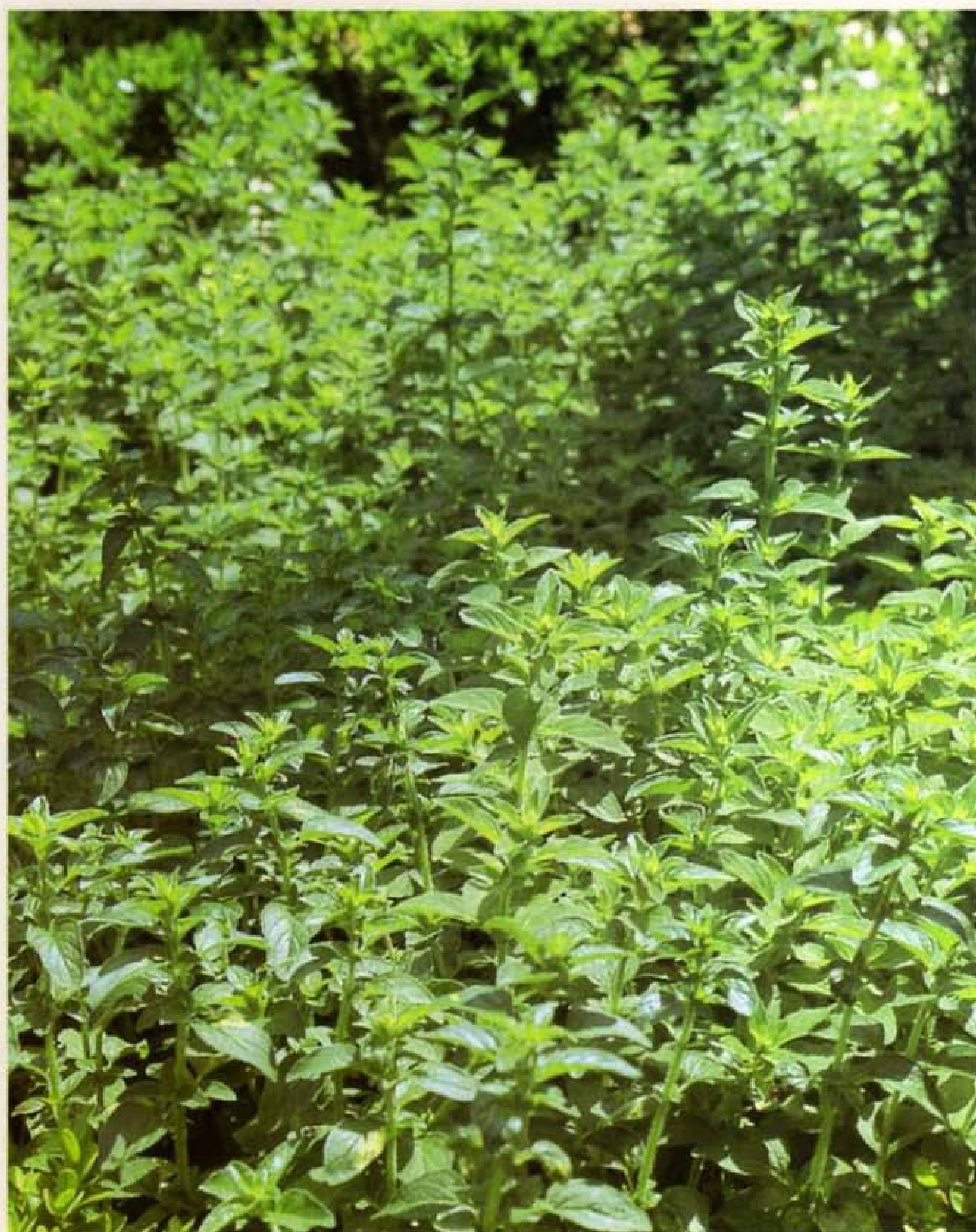
Autrefois, quand les ramasseurs récoltaient manuellement, et qu'ils étaient mordus par une vipère, ils frottaient des fleurs fraîches sur la plaie pour contrecarrer l'effet du venin ; cette méthode n'empêche pas l'usage du vaccin, c'est toutefois une mesure d'urgence précieuse à connaître pour les randonneurs.

La marjolaine et l'origan



O. Kent Beauty

Marjolaine et origan font partie d'une famille de 37 variétés différentes, les *Origanum*. Certains sont vivaces, d'autres annuels, d'un arôme suave ou puissamment camphré, selon les espèces. La plupart sont cultivés. Seul *Origanum vulgare* est spontané dans toute l'Europe, sur les bas-côtés et les coteaux calcaires et ensoleillés. Les Anglais établissent une distinction d'importance, qu'on ne retrouve pas dans la langue française, entre les deux espèces de marjolaines les plus courantes : *Pot Marjoram*, (marjolaine potagère, *Origanum onites*), semi-rustique et plus camphrée, et *Sweet Marjoram* (marjolaine douce commune, *Origanum majorana*), herbe annuelle au parfum le plus fin.



Origanum var. variegata



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps.

Semis : dès mars en caissettes ; en mai, en ligne.

Éclat de touffe : au printemps.

Boutures : pousses tendres.

Sol : bien drainé, frais.

Où : bordures, massifs, en ligne au potager. Potées (pincez régulièrement).

Entretien : dès qu'elles fanent, éliminez les tiges florales qui, souvent, manquent de rigidité et compromettent la récolte de feuilles destinées à la cuisine. Pour un usage médicinal, cueillez toute la plante fleurie. L'origan doit toujours être ramassé avec les sommités fleuries qui renforcent sa saveur. Seules les feuilles basales résistent aux hivers rigoureux.



Origanum microphyllum

Usages

En cuisine

Surgelé non
Déshydraté ***
Supporte la cuisson surtout la plante sèche ***

Les deux herbes évoquent la cuisine italienne. Le goût de l'origan s'associe particulièrement bien à celui du fromage et donc aux pizzas, gratins, salades de tomates à la mozzarella, tandis que la marjolaine s'accommode mieux des plats cuisinés, sauces tomate, aubergines, farces. La marjolaine annuelle est parfois ciselée, fraîche dans les vinaigrettes qui accompagnent poisson et légumes bouillis. En Angleterre, on en parsème le beurre des sandwiches.

En Provence, l'origan sert à fabriquer une liqueur réputée, l'Origan du Comtat.

Au jardin

L'infusion de marjolaine tient les fourmis à distance, pour peu qu'on en pulvérise régulièrement sur leur passage.

À la maison

Elle entre dans la composition de pots-pourris raffinés.
Les variétés à faible croissance constituent des bordures originales, à condition d'être taillées régulièrement.

Le coin de l'Herboriste

L'origan est un antiseptique puissant. En usage externe, la décoction est un désinfectant des plaies, et par voie interne, l'infusion assainit l'appareil digestif. En milieu hospitalier, des tests ont démontré l'efficacité de l'huile essentielle d'origan, face à des germes particulièrement résistants.
La marjolaine, grâce à un pouvoir légèrement hypnotique, vient au secours des insomniaques et des migraineux. On la prend en infusion une heure avant de se coucher ou en décoction, diluée dans l'eau d'un bain délassant. En inhalation, c'est un excellent remède contre le rhume et le nez bouché.
L'huile de marjolaine s'emploie en massage sur les points douloureux et en gouttes nasales pour se débarrasser d'un rhume de cerveau.
Infusion : 1 cuil. à café par 1/4 de litre d'eau bouillante.
Décoction : 1 poignée de sommités fleuries par litre d'eau.
Huile de massage : faites macérer 50 g de sommités fleuries sèches dans 1/2 litre d'huile d'olive, dans un bain-marie bouillant pendant 1 h 30. Laissez refroidir, filtrez et mettez en bouteilles.

Tartines gourmandes à l'origan



4 personnes

Ingrédients

1 boule de pain de campagne, 2 tomates pelées, épépinées et concassées, 2 tranches fines de jambon cru, 3 branchettes d'origan frais ou 1/2 cuil. à café de plante sèche, 1 cuil. à soupe de beurre mou, sel et poivre.

Préparation

Ciselez l'origan, malaxez-le avec le beurre, le sel et le poivre. Coupez quatre tranches d'1 cm d'épaisseur dans une boule de pain de campagne et passez-les au grille-pain, pour les dorer légèrement, avant d'étaler le beurre aux herbes. Répartissez les tomates sur le pain, terminez par une fine tranche de jambon cru. Coupez chaque tartine en cinq portions. Posez dans quatre assiettes sur un lit de salade verte assaisonnée.

Terrine au jambon fumé à la marjolaine

Ingrédients

300 g d'échine de porc, 300 g de gorge de porc, 150 g de porc maigre, 200 g de jambon d'York, 1 œuf, 2 branchettes de marjolaine fraîche ciselée, sel, poivre, 1/2 verre de porto, 1 sachet de gelée, 3 feuilles de laurier.

Préparation

Hachez finement les viandes, sauf le jambon blanc fumé qu'on coupe en dés. Assaisonnez la farce de marjolaine avec sel et poivre. Ajoutez l'œuf, le porto et le jambon. Arrangez dans une terrine, tassez et répartissez le laurier sur le dessus. Ajustez le couvercle, faites cuire au bain-marie à four préchauffé (th. 5) pendant 1 heure. Quand la terrine est froide, préparez la gelée. Laissez refroidir avant d'en arroser le pâté, remettez le couvercle. Mettez au réfrigérateur au moins 24 heures avant de consommer.



6 à 8 personnes

Le saviez-vous ?

Les Origanum *ont des aspects très divers : leurs feuilles peuvent être minuscules,* (Origanum microphyllum, Origanum minutifolium)*; gris-vert ou panachées de jaune ou de blanc* (Origanum majorana aurea ou variegata)*; lisses et brillantes d'un vert glauque, avec des fleurs roses en grappes* (Origanum rotundifolium Kent Beauty).
Certains sont nains (Origanum compactum) *et sont employés en bordures.*

La mélisse



On l'appelle aussi mélisse-citronnelle, en référence à son arôme frais. Son nom vient du grec *melissa* (abeille), pour souligner peut-être l'intérêt de ces insectes pour son nectar. Les Maures en établirent la culture en Espagne, et des moines bénédictins l'introduisirent probablement en France par le biais des jardins de monastères. Pour Paracelse, la mélisse, prise en infusion, était un élixir de jouvence, susceptible de redonner vigueur physique et intellectuelle à ceux qui en consomment chaque matin.

Culture

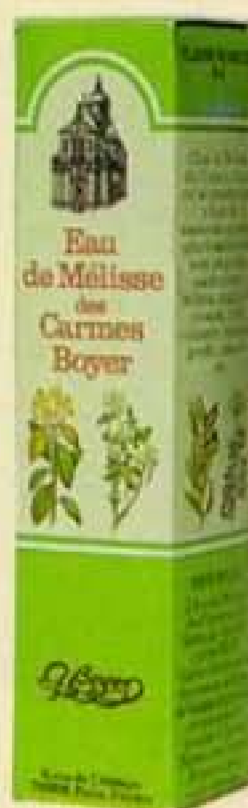
Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps ou à l'automne.
Semis : semis en caissettes de mars à mai ou en fin d'été.
Éclat de touffe : printemps et automne.
Boutures : jeunes pousses, avant la montée à fleurs.
Sol : tous, s'ils sont frais ou régulièrement arrosés.
Où : touffes en fond de massif, au bord d'un bassin, d'une clairière. Potées (pincez).
Maladies : rouille sur les feuilles âgées. On peut prévenir en évitant d'alterner arrosages abondants et périodes de sécheresse, qui affaiblissent la plante. On peut traiter en coupant les vieilles tiges pour rajeunir le végétal, en pulvérisant de la bouillie bordelaise ou une préparation à base de manèbe.
Autres variétés : *Melissa officinalis aurea* ou mélisse dorée ; *Melissa officinalis variegata* ou mélisse panachée.
Entretien : préférez un endroit ensoleillé pour que la plante soit riche en huile essentielle.
Pour l'infusion, récoltez la plante fleurie. La mélisse disparaît l'hiver.



USAGES

En cuisine
Surgelé non
Déshydraté non
Supporte la cuisson *

L'usage de la mélisse en cuisine est restreint, car son arôme se volatilise à la chaleur. Elle s'emploie dans les préparations cuites à l'étouffée, telle les papillotes de poisson, ou les omelettes. À froid, ses feuilles fraîches aromatisent les marinades et les salades de fruits. La mélisse est surtout appréciée comme base de liqueurs : Eau de mélisse des Carmes, Chartreuse...



LE COIN DE L'HERBORISTE

Avec la plante fraîche, l'infusion est plus aromatique. C'est un remède efficace, connu depuis l'Antiquité, contre les problèmes nerveux : états dépressifs, crises de nerfs, vertiges. Un vieux proverbe – "Si femme savait ce que fait mélisse, elle en garderait toujours dans sa chemise." – fait allusion à l'action de la mélisse pour normaliser les états nerveux, liés au cycle menstruel.. Quelques gouttes d'Eau de mélisse des Carmes (en pharmacie) ou d'alcool de mélisse composé (voir "Les liqueurs", p. 48) sur un sucre mettent fin aux nausées, causées par le mal des transports ou par une indigestion. Le vin de mélisse passe pour "fortifier le cœur et le cerveau".
Infusion : 2 cuil. à café par 1/4 de litre d'eau bouillante.
Vin de mélisse : 50 g de plante fraîche fleurie, macérée 48 heures dans du vin blanc. Filtrez et prenez-en 2 cuillerées à soupe par jour, en cure de 3 semaines.

Glace précieuse à la mélisse



Préparation

Hachez très finement ou broyez les herbes. Fouettez la crème fraîche, très froide. Ajoutez les herbes. Fouettez les jaunes d'œuf avec le sucre. Dès qu'ils blanchissent, battez les blancs en neige ferme. Mélangez crème fraîche, préparation aux jaunes d'œufs, et les blancs. Colorez avec quelques gouttes de colorant alimentaire et mettez le tout dans un bac au congélateur pendant 2 heures. Remuez 2 ou 3 fois pour éviter les cristaux. Servez la glace dans des verres et arrosez d'un filet de liqueur de verveine.

6 personnes

Ingrédients

100 g de sucre en poudre,
20 cl de crème fraîche épaisse,
20 feuilles de verveine fraîche,
colorant alimentaire vert (facultatif),
1 poignée de feuilles de mélisse fraîche,
4 œufs.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Grâce à son frais parfum de citron, la mélisse fait fuir les moustiques. Disposez-en quelques potées dans des bacs à réserve d'eau, près de la maison, et ne vous privez pas de passer la main sur son feuillage, pour diffuser son essence très volatile.

Les menthes

Les menthes sont à leur aise partout, et s'hybrident facilement entre elles, créant sans cesse de nouvelles formes. Généralement vivaces, elles possèdent un parfum plus ou moins puissant, mais parfaitement identifiable. Lors des promenades à la campagne, on en rencontre différentes variétés :

- La menthe aquatique (*Mentha aquatica*). Feuilles pourprées, dépourvues de poils, fleurs rose violacé. Parfum fort, proche de celui de la menthe poivrée. Lieux marécageux.
- La menthe à feuilles rondes (*Mentha rotundifolia*), couverte d'un duvet blanc. Fleurs blanchâtres à roses. Odeur de menthe un peu fade. Fossés, bords des routes et lieux humides.
- La menthe sylvestre (*Mentha sylvestris*), grande, à feuilles longues plus ou moins poilues. Fleurs mauves à blanches. Odeur peu soutenue. Lieux humides, mi-ombre jusqu'à 1800 mètres d'altitude.



Menthe sylvestre



Menthe aquatique

- La menthe des champs (*Mentha arvensis*), poilue, assez petite, feuilles ovales. Fleurs blanches à rose soutenu. Odeur douceâtre. Champs cultivés, clairières, fossés, bords herbeux.



Menthe pouliot

- La menthe pouliot (*Mentha pulegium*), herbe couchée, poilue, à petites feuilles ovales, fleurs lilas. De saveur piquante. Bord des lacs et prés humides.

Outre ces formes spontanées, on cultive des menthes issues de variétés sauvages :



Menthe poivrée

- La menthe poivrée (*Mentha piperita*), aux sélections nombreuses (la plus connue est sans doute la *Mentha piperita Mitcham*), qui, distillées, produisent l'essence de menthe, ou menthol, et dont les feuilles donnent une infusion tonique et rafraîchissante.

La menthe poivrée et la menthe aquatique ont donné naissance à :

- La menthe bergamote (*Mentha citrata*), qui ressemble à ses parents, et possède des odeurs différentes selon les clones – orange, lavande, chartreuse, bergamote, eau de Cologne, pour les plus courantes. On en parfume l'eau de boisson, les salades de fruits, les liqueurs.
- La menthe verte (*Mentha spicata*), aux variantes multiples (*Mentha viridis*, *Mentha crispata* ou menthe crépue), plus suave que la menthe poivrée, et préférée en cuisine.
- La menthe pomme (*Mentha suaveolens variegata*), à feuillage vert et blanc et odeur de pomme verte, surtout décorative.
- La menthe corse (*Mentha requienii*), menthe tapissante à saveur poivrée, petites feuilles et fleurs lilas, dans les lieux humides et ombragés. Ce ne sont là que les plus courantes...



Menthe bergamote

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez en n'importe quelle saison.
Semis : au printemps, en caissettes.
Boutures : de jeunes têtes, au printemps, avant la montée à fleurs.
Division de touffe : automne ou printemps.
Stolons : prélèvement au printemps, mise en terre ou pots.
Sol : frais, meuble et fertile. L'eau stagnante donne un goût de vase aux menthes.
Où : en potées ou au jardin.
Maladie : la rouille, à pustules brun-roux, se développe sur les feuilles âgées. Coupez régulièrement pour rajeunir le végétal. Évitez d'alterner excès d'eau et sécheresse. Traitez à la bouillie bordelaise ou au manèbe.
Parasites : nématodes, petits vers sur les racines. Arrachez et brûlez les plantes, faites un semis de moutarde ou de *Tagetes* pour nettoyer la terre, et plantez de nouvelles menthes dans un autre endroit (ne vous servez pas des vieux stolons qui sont infestés !).

Usages

En cuisine
Surgelé non
Déshydraté **
Supporte la cuisson **
La menthe verte relève les nems, ou rouleaux de printemps asiatiques, le taboulé et le thé à la menthe, l'omelette corse au broccio. Quelques branches macérées dans de l'eau fraîche font une boisson rafraîchissante et sans calories.

Des feuilles de menthe verte, poivrée ou bergamote parfument les salades de fraises, et autres fruits, et permettent de préparer de délicieux sorbets, qu'on peut servir en trou normand.

Macérées dans de l'alcool, on en fait des liqueurs digestives.

À la maison
La menthe pouliot, de *pulex* (puce), sous forme d'infusion concentrée, sert d'insecticide pour débarrasser le pelage des animaux domestiques des parasites.

Au jardin
La menthe corse convient pour les potées à l'ombre et les suspensions. Les menthes disparaissent en hiver.


Menthe à feuilles rondes

Le coin de l'Herboriste

Toutes les menthes sont antiseptiques et toniques. On leur prête même certaines vertus aphrodisiaques. L'infusion stimule la digestion et efface la sensation de fatigue succédant aux repas, aux névralgies et vomissements. Après une soirée un peu trop arrosée, rien ne vaut une infusion de menthe poivrée, au réveil, pour évacuer les sensations de bouche pâteuse, maux de tête et nausées. En gargarismes, la menthe calme les gingivites et combat la mauvaise haleine. Infusion : 2 branches de plante fraîche, ou 2 cuil. à café de plante sèche, par 1/4 de litre d'eau bouillante. Infusion concentrée : 50 g de menthe sèche par litre d'eau bouillante, en gargarismes, en lotion pour les peaux grasses, ou diluée dans l'eau d'un bain antifatigue.

Le saviez-vous ?

Les menthes émettent des stolons qui envahissent rapidement le jardin. Pour contrôler leur croissance, on enterre aux trois quarts un pot sans fond, et l'on plante la menthe à l'intérieur de ce cercle.


4 personnes

Croustillants à la brousse fraîche et à la menthe

Ingrédients
8 feuilles de brick, 250 g de brousse ou ricotta ou broccio, 50 g de gruyère, 30 g de cerneaux de noix, 1 cuil. à soupe de feuilles fraîches de menthe verte ciselées, 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée, 3 pincées de cumin, 1 cuil. à soupe d'huile, 1 œuf, sel et poivre.

Préparation
Allumez le four à th. 8. Dans une terrine, travaillez le fromage avec les noix, l'œuf, le gruyère, les herbes, le cumin, le sel et le poivre. Préparez les bricks : posez une feuille de brick sur le plan de travail, mettez un peu de farce au centre et roulez, puis repliez de façon à former de petits paquets. Enveloppez chaque croustillant dans une seconde feuille de brick, de façon à ce qu'il y ait le même nombre de couches de pâte sur chaque face. Badigeonnez d'huile, posez sur la plaque du four. Enfournez 12 à 15 mn. Servez avec une salade verte, agrémentée de ciboulette ciselée.


4 personnes

Encornets farcis à la menthe poivrée

Ingrédients
4 encornets ou seiches avec leurs tentacules, la mie de 2 tranches de pain rassis, 2 œufs, 1 tasse à café de lait, 4 feuilles de menthe poivrée, sel, poivre, beurre et huile.

Préparation
Faites tremper le pain dans le lait tiède. Nettoyez les encornets et retirez-en les parties cartilagineuses. Coupez et hachez les tentacules. Mélangez ce hachis avec les œufs battus, la mie de pain essorée, la menthe ciselée. Farcissez chaque encornet d'un quart de farce, cousez les poches avec de la ficelle de cuisine, et faites revenir à feu doux dans un mélange beurre-huile. Ajoutez l'oignon et le persil et laissez cuire à couvert, pendant au moins 2 heures. Déglacez la casserole avec un peu de cognac, ajoutez 1 cuillerée à soupe de coulis de tomate, 1 dose de safran diluée dans 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, 6 feuilles d'estragon et 3 brins de cerfeuil ciselés. Retirez les fils, arrosez les encornets de sauce. Servez avec un riz blanc.

La menthe-coq



Bien qu'elle ne soit pas une menthe, cette plante en a emprunté le nom, sans doute en raison de son odeur de chewing-gum. Elle était populaire autrefois, ses nombreuses appellations le soulignent : menthe de Notre-Dame, baume-coq, herbe de Saint-Pierre, balsamite, géranium-menthe ou costus. Aujourd'hui, elle est tombée dans l'oubli, bien qu'elle résiste encore ici ou là, dans quelques jardins anciens. En Angleterre, on l'employait pour éclaircir et conserver la bière, et, si la menthe-coq est aussi connue sous le nom de baume-coq, c'est que ses feuilles étaient l'ingrédient de base d'un remède familial, l'huile de baume.

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps.

Éclat de touffe : à l'automne.

Rhizomes : prélèvements au printemps ou à l'automne.

Sol : frais, fertile, bien drainé.

Où : bordures un peu sauvages, coussins, couvre-sol. Potées.

Entretien : les fleurs jaunes, en capitules, fleurissent en septembre-octobre et ne sont pas d'un grand intérêt décoratif. Les feuilles sèchent en hiver. Divisez la touffe tous les trois ans pour lui rendre sa vigueur. En hiver, seules quelques feuilles basales subsistent.

Autre variété : *Tanacetum balsamita var. camphoratum* dont les feuilles, à l'odeur camphrée, éloignent les insectes et les puces.

Tanacetum balsamita, ou Chrysanthemum balsamita, ou Pyrethrum balsamita - Famille des Composées

USAGES

En cuisine
Surgelé non
Déshydraté non
Supporte la cuisson **
La saveur légèrement amère de la menthe-coq est passée de mode, mais quelques feuilles jeunes, fraîches, ciselées dans une farce de poisson ou des petits pois sont étonnantes. Autrefois, on en mettait dans le pot-au-feu et les soupes de légumes.



À la maison
Des feuilles séchées glissées entre les piles de linge éloignent les mites.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les anciens appréciaient une épice venue d'Asie et que Dioscoride vantait sous le nom de "Costus" *ou* "Kuth". *Rien à voir cependant avec notre menthe-coq (dite* costus). *Les portugais commercialisaient encore cette denrée à Gao au XVI*[e] *siècle. Ce n'est qu'en* 1831 *que le botaniste Jacquemont détermina que ce* "costus" *antique était tiré des racines de* "saussurea alpina" *une astéracée du Cachemire. Cette épice est aujourd'hui tombée dans l'oubli.*

LE COIN DE L'HERBORISTE

L'infusion est efficace pour venir à bout des toux quinteuses et des bronchites. On dit aussi qu'elle "réveille l'esprit et donne de la gaieté", grâce à ses vertus tonifiantes qu'on mettra à profit dans les périodes de fatigue dépressive. En cas de piqûre d'insecte, on peut frotter une feuille fraîche de menthe-coq sur la peau. Infusion : 4 à 5 feuilles fraîches ou sèches par 1/4 litre d'eau bouillante. Huile de baume : faites macérer une poignée de feuilles sèches dans 1/2 litre d'huile d'olive pendant 1 mois. Contre les brûlures, les contusions, les piqûres d'insectes.

Jardinière de légumes printanière

4 personnes

Ingrédients
1,5 kg de petits pois frais,
4 carottes,
1 pomme de terre nouvelle moyenne,
beurre salé,
2 feuilles de menthe-coq.

Préparation
Écossez les pois, épluchez les autres légumes. Faites cuire les petits pois à l'eau bouillante salée 15 à 20 mn sans couvercle, pour qu'ils restent bien verts. Coupez la pomme de erre en dés, les carottes en rondelles. Cuisez-les à l'eau également. Égouttez tous les légumes, mélangez, parsemez de noisettes de beurre et de menthe-coq ciselée. Servez.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les escargots, friands des feuilles, seront moins tentés si vous fertilisez peu, arrosez sans excès et plantez dans une zone aérée.

La monarde

C'est une plante aromatique, au délicieux parfum de bergamote, qui nous vient d'Amérique du Nord, où elle fut adoptée par les colons qui refusaient, au XVIII[e] siècle, de consommer le thé importé d'Angleterre, trop lourdement taxé par la métropole. En appréciant ce "thé d'herbes", ils ne faisaient que copier une coutume des Indiens Oswego, dont l'infusion de monarde, baptisée pour la circonstance *Oswego Tea*, était la boisson favorite.



Monarda didyma - Famille des Labiées



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au jardin au printemps.
Semis : au printemps, en caissettes. Les graines vendues dans le commerce donnent des plantes hétérogènes.
Éclat de touffe : printemps ou fin d'été.
Stolons : juillet, août et septembre.
Sol : humide, mais sans eau stagnante, terreau de feuilles. Ombragé.
Où : en massifs, au bord d'un ruisseau.
Entretien : tous les trois ans, divisez la touffe pour éliminer les parties mortes au centre. Tenez au frais l'été, car la sécheresse lui est fatale. Les fleurs s'épanouissent en fin d'été. La plante disparaît l'hiver.
Autres variétés : *Monarda didyma alba*, même plante à fleurs blanches ; *Monarda citriodorg* à odeur de citron et fleurs roses ; *Monarda fistulosa* à odeur de bergamote, fleurs roses, pourpres, lilas.

Le saviez-vous ?

En Auvergne et Haute-Loire, on connaît Monarda didyma *sous le nom de "thé rouge", car ses fleurs, d'un rouge brillant, donnent une belle couleur rose soutenu à l'infusion et à la liqueur, qu'on prépare avec ses pétales. Avec ou sans alcool, les deux boissons sont réputées apaisantes et digestives.*

Usages

En cuisine

Surgelé non
Déshydraté non
Supporte la cuisson non

Son essence est volatile à la chaleur. Quelques feuilles parfument une cruche d'eau fraîche ou une salade de fruits. Avec ses fleurs, on confectionne une liqueur au parfum suave.

Au jardin

Les fleurs de monarde, appréciées des abeilles, composent des bouquets très lumineux.

Le coin de l'Herboriste

Très riche en thymol, la plante est un antiseptique efficace en cas de bronchite ou de refroidissement. On peut l'administrer sous forme d'infusion de feuilles ou d'inhalations, pour décongestionner les sinus et les poumons. La fleur possède plutôt des vertus calmantes, bienvenues en cas d'insomnie.

L'oseille

Oseille vierge blonde



Plutôt plante potagère qu'aromatique, l'oseille possède toutefois une saveur qui sait donner du goût aux préparations culinaires. Surnommée dans les campagnes : aigrette, surette ou surelle, elle était autrefois très populaire. Au XIVe siècle, Le *Ménagier de Paris* faisait déjà mention de recettes de sauces vertes à l'oseille crue. Si l'on y a moins recours de nos jours, c'est peut-être parce que le citron, disponible et accessible en toutes saisons, l'a supplantée. L'oseille doit sa saveur acidulée à la présence d'acide oxalique, dont la vertu principale est de dissoudre, à la cuisson, les arêtes fines des poissons nobles d'eau douce, telle l'alose.



Pustules de rouille, champignon parasite de l'oseille (ici, feuille d'oseille noire).

CULTURE

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat.
Semis : au printemps, en ligne, en pleine terre.
Éclat de touffe : de février à avril avant le départ de la végétation.
Boutures de racines : au printemps.
Sol : meuble, fertile et frais.
Où : bordures au potager. Damiers décoratifs : oseille blonde et pourpre.
Entretien : l'oseille commune (de Belleville...), propagée par semis, doit être renouvelée périodiquement. L'oseille vierge, qui fleurit rarement, ne se multiplie que par éclats ou boutures.
Autres Variétés : *Rumex scutatus* ou oseille ronde ; *Rumex acetosa* ou oseille commune ; *Rumex arifolius* ou montanus, l'oseille vierge ; *Rumex purpurea* ou oseille pourpre ; *Rumex acetosella* ou oseille rampante, à petites feuilles ; *Rumex patientia* ou oseille-épinard, moins acide, plus précoce et productive que les autres oseilles (elle est appelée parfois épinard perpétuel).

Usages

En cuisine
Surgelé **
Déshydraté non
Supporte la cuisson ***

Les jeunes feuilles crues, coupées finement, relèvent les salades, les omelettes et les sauces à la crème ou au beurre, servies avec le poisson.

Fondues au beurre, on les mélange aux épinards pour leur donner du caractère. Les feuilles larges servent de papillotes pour envelopper saumon ou poissons blancs.

Hachées, elles forment un lit de cuisson pour les poissons de rivière.

Cuites avec des pommes de terre, elles constituent une soupe rafraîchissante, qu'on adoucit d'une cuillerée de crème fraîche.

À la maison
Le jus d'oseille sert à faire cailler le lait et à ôter les taches de rouille sur le linge.



Oseille vierge noire

Terrine de courgettes à l'oseille



6 personnes

Ingrédients
4 courgettes moyennes,
2 oignons,
30 feuilles d'oseille,
4 brins de menthe verte,
4 cuil. à soupe d'huile,
4 œufs,
10 cl de lait,
50 g de mie de pain rassis,
12 grandes feuilles d'épinards,
sel,
poivre.
Un moule à cake de 24 cm.

Préparation
Préchauffez le four à th. 5. Trempez la mie de pain dans le lait tiède. Épluchez, lavez, émincez les courgettes et les oignons. Faites fondre les légumes dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Écrasez grossièrement à la fourchette. Essorez la mie de pain. Mélangez les courgettes, les œufs battus, le pain, les feuilles de menthe ciselées, le sel et le poivre. Chemisez le moule avec du papier cuisson (ou de l'aluminium beurré). Ébouillantez les feuilles d'épinards 3 minutes et tapissez les parois du moule en faisant dépasser, pour pouvoir rabattre les feuilles sur la préparation à la fin. Étalez la moitié de la préparation dans le fond du moule. Lavez l'oseille, retirez les côtes fibreuses et hachez grossièrement. Disposez ce hachis sur les courgettes. Recouvrez du reste de purée de légumes. Couvrez la terrine des feuilles d'épinards restantes, rabattez les extrémités des autres par-dessus. Faites-la cuire au four 45 minutes, protégée par une feuille d'aluminium, puis sans l'aluminium encore 30 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.

Le coin de l'Herboriste

La soupe à l'oseille légèrement laxative, est une recette ancienne, qu'on classait autrefois dans les "potages de santé". Les "bouillons d'herbes", quant à eux, étaient servis aux malades. La recette à base d'oseille, bourrache, persil, cerfeuil, céleri... est fébrifuge, dépurative et diurétique. Cette herbe est riche en fer, magnésium, vitamine C et provitamine A, puissants antioxydants qui aident à combattre les radicaux libres, facteurs de vieillissement de l'organisme. Si consommer de l'oseille participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires, les rhumatisants et personnes sujettes aux calculs de type oxalique doivent s'en abstenir.

Le saviez-vous ?

Pour préparer une soupe rapide à l'oseille, faites cuire 3 pommes de terre coupées en dés dans un litre d'eau salée, hachez une poignée d'oseille, jetez-la dans l'eau. Au premier bouillon, retirez du feu et mixez.

Le persil



Originaire du sud de l'Europe, le persil est apprécié, depuis l'Antiquité, pour ses vertus médicinales. Le Moyen-Âge lui attribua une réputation de plante de sorcellerie, si bien établie que, aujourd'hui encore, les gens âgés de nos campagnes restent convaincus qu'un sort funeste est promis aux audacieux osant braver certains interdits : semer du persil, c'est mettre sa vie en péril dans l'année ; en repiquer, attirer sur soi le malheur ; arracher un plant en prononçant le nom d'une personne, c'est la condamner à une mort certaine... Quelques-uns, conscients de la haute valeur thérapeutique du persil, auraient voulu garder le monopole de sa culture qu'ils n'auraient pas agi autrement...



Persil plat, dit simple



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps.
Semis : en ligne au jardin (levée en 3 semaines) au printemps, ou en godets en serre (levée 12 jours) en été.
Sol : fertile, frais, même argileux.
Où : bordures au potager.

Entretien : trempez les graines dans l'eau 24 heures pour en accélérer la levée (égouttez et séchez sommairement pour pouvoir les manipuler). La récolte commence au bout d'environ 2 mois. Laissez quelques plantes fleurir ; les graines dispersées produiront de jeunes plants dans les mois qui suivent.

Autres variétés : *Petroselinum sativum*, persil dit simple ou commun ou plat ; *Petroselinum crispum*, persil dit double ou frisé ; *Petroselinum sativum*, variété Géant d'Italie, feuilles plates, grande plante ; *Petroselinum crispum tuberosum*, persil tubéreux, dont la racine se consomme comme légume.

Usages

En cuisine
Surgelé ***
Déshydraté *
Supporte la cuisson ***
Le persil plat est considéré comme le plus aromatique ; on préfère le frisé en décoration. Thym, laurier et persil forment le bouquet garni traditionnel, compagnon de tous les plats cuisinés. Ciselé cru dans les salades vertes ou les crudités, c'est un complément alimentaire de choix. Ail et persil hachés, sel et poivre, beurre : voici la persillade. Ce beurre parfumé farcit escargots ou moules, et accompagne les haricots verts, les pommes de terre vapeur, l'entrecôte grillée.
Cuit à l'eau, on sert le persil en légume, avec une noix de beurre. On en fait aussi des soupes, des quiches ou des omelettes.

Diététique : consommer régulièrement des feuilles fraîchement cueillies, c'est s'assurer d'un apport non négligeable en provitamine A, vitamine C, fer et manganèse (entre autres), qui préviennent le vieillissement de l'organisme.


Persil frisé



Lasagne aux asperges vertes

4 personnes

Ingrédients

12 lasagnes d'environ 8 cm sur 15 cm, 1 botte d'asperges vertes, 1 bouquet de persil frisé, 200 g de mozzarella, 100 g de parmesan râpé, 300 g de petits pois frais écossés (ou surgelés), 1 tasse de sauce béchamel épaisse, 150 g d'échalotes émincées.

Préparation

Coupez les pointes d'asperges sur 5 cm de haut, faites-les cuire 10 mn à la vapeur. Épluchez et cuisez le reste à l'eau salée 25 mn. Égouttez, mixez. Ébouillantez les pois 5 mn. Ciselez le persil, faites-le revenir avec les échalotes dans un peu de beurre, à feu doux, 10 mn. Ébouillantez les lasagnes quatre par quatre dans beaucoup d'eau salée et posez-les à plat sur un torchon mouillé et essoré. Mélangez béchamel et coulis d'asperges, échalotes et persil, salez. Préchauffez le four à th. 6. Dans un plat à gratin huilé, alternez une couche de lasagnes, une couche de sauce aux asperges, une couche de pois et pointes d'asperges, une couche de mozzarella, jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par des lasagnes, de la sauce aux asperges et du parmesan, mettez au four 20 mn.

Jambon en gelée persillée

Ingrédients

1 tranche épaisse de 400 g de jambon blanc, 1 bouquet de persil plat, 1/2 litre de gelée au madère.
Vinaigrette : 1 cuil. à soupe de moutarde forte, 1 cuil. à soupe de vinaigre, 3 cuil. d'huile, sel, poivre.

Préparation

Coulez 2 cm de gelée au fond d'un plat et mettez au réfrigérateur. Coupez le jambon en gros dés, préparez la vinaigrette, ciselez le persil. Mélangez herbe et vinaigrette. Quand la gelée est prise, répartissez la moitié du jambon, versez la moitié de la vinaigrette, disposez le reste de jambon, le reste de sauce, arrosez de la gelée prête à durcir. Mettez au frais au moins 6 heures.



4 à 6 personnes

Le coin de l'Herboriste

Provoquant un afflux de sang vers la matrice, l'infusion de feuilles régularise la fonction menstruelle. En cataplasme, la plante résorbe les montées de lait chez les jeunes mamans. Ses feuilles fraîches, frottées sur une piqûre d'insecte ou un hématome, en dissipent les effets douloureux.
Infusion de feuilles : 1 cuil. à café par 1/4 de litre d'eau bouillante.
Décoction de semences ou de racines : 1/2 cuil. à café par 1/4 de litre d'eau.
Diurétique, apéritive.
Décoction de feuilles : 50 g par litre d'eau. Laissez bouillir 10 mn. En lotion, matin et soir, contre les rougeurs diffuses des joues.

Le saviez-vous ?

Un dicton affirme que, si l'on sème en lune montante, le persil fera beaucoup de feuilles, mais la plante montera en graine dans l'année, alors que, si l'on sème en lune descendante, la récolte de feuilles sera moins importante, mais la plante gardera sa vigueur deux à trois ans avant de fleurir.

La pimprenelle



La petite pimprenelle se plaît dans les sols secs et calcaires et s'accommode de tous les climats. On ne doit pas la confondre avec la grande pimprenelle ou boucage (*Sanguisorba major*), plante médicinale, mais pas aromatique, qui croît dans les prairies humides.

Depuis des temps anciens, les feuilles de *Poterium sanguisorba*, à la saveur de concombre légèrement astringente, sont appréciées pour garnir les salades.

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez à l'automne ou au printemps.

Semis : en ligne en pleine terre au printemps ou en fin d'été.

Éclat de touffe : au printemps.

Sol : bien drainé, plein soleil.

Où : bordures au potager, car elle reste toujours verte (sauf hiver exceptionnellement froid).

Entretien : rasez la plante chaque mois pour disposer de feuilles tendres. Les fleurs rouges, plumeuses, sont originales. La plante se ressème en sol pauvre.



Poterium sanguisorba, ou Sanguisorba minor
Famille des Rosacées

Usages



En cuisine

Surgelé non
Déshydraté non
Supporte la cuisson *

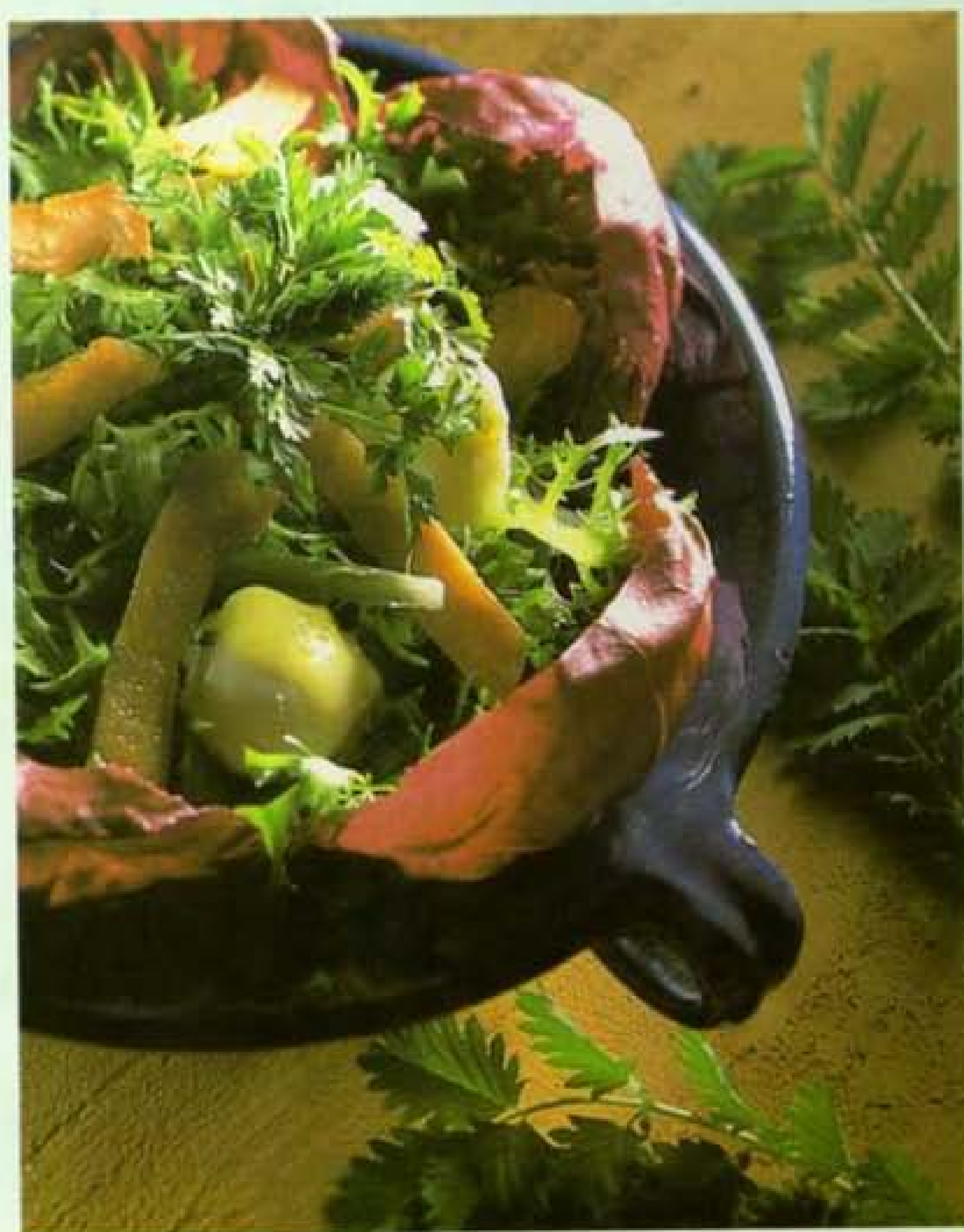
On consomme seulement les feuilles très jeunes, hachées dans la sauce d'une salade, où elles gagnent en saveur, si on les fait macérer quelques instants dans de l'eau vinaigrée ou du jus de citron. En compagnie d'estragon, de romarin ou de menthe, la pimprenelle compose une sauce au beurre fondu, destinée aux poissons blancs. Avec de la crème fraîche et du vinaigre blanc, elle relève les légumes bouillis. Ses feuilles servent aussi à parfumer le vinaigre.



Le coin de l'Herboriste

Riche en vitamine C, c'est un complément alimentaire intéressant. En décoction, elle est efficace contre les troubles intestinaux avec diarrhées. Elle arrête les hémorragies et favorise la cicatrisation des plaies en cas de saignements internes (crachements de sang, hémorroïdes) ou externes (blessures). Décoction : 30 g de plante fraîche par litre d'eau. Faites bouillir 15 mn. Buvez au cours de la journée. Décoction concentrée : 50 g de plante fraîche par litre d'eau. Lotion pour laver les plaies.

Petite salade aux herbes du jardin



4 personnes

Ingrédients

200 g de saumon fumé, 1 endive, 1 salade à feuilles rouges (trévise ou rougette), 1 cœur de salade frisée, 6 jeunes tiges de pimprenelle, 4 de cerfeuil, 4 d'aneth, 6 tomates-cerises, 8 œufs de caille très frais, huile (de noisette, si possible), vinaigre balsamique, sel et poivre.

Préparation

Nettoyez, lavez, égouttez les salades, les tomates et les herbes. Equeutez et ciselez grossièrement les herbes. Coupez les salades et le saumon en lanières. Faites pocher les œufs 2 mn dans de l'eau non salée, additionnée de vinaigre blanc, et stoppez la cuisson en les passant dans une terrine remplie d'eau froide. Posez-les sur un papier absorbant. Disposez la salade et les herbes sur quatre assiettes. Faites griller les lamelles de saumon à sec, dans une poêle antiadhésive pour les rendre croustillantes, répartissez sur la salade avec les tomates coupées en deux et les œufs pochés. Arrosez d'un filet de vinaigre et d'huile, salez, poivrez et servez aussitôt.



Le saviez-vous ?

Remède de bonne femme, les feuilles fraîches de pimprenelle, hachées grossièrement et appliquées en cataplasme, ont le pouvoir d'arrêter le sang, qui s'échappe d'une blessure ou d'une coupure, et de calmer les sensations douloureuses engendrées par une brûlure.

Le raifort





Le nom du raifort vient du vieux français *raiz* (racine) et *fors* (fort). On l'appelle aussi "moutarde des capucins" à cause de sa saveur piquante caractéristique. Très cultivé au Moyen-Âge comme plante médicinale et condimentaire, il a quasiment déserté nos tables. Chez nos voisins, les Européens du Nord, et jusque dans les pays scandinaves, il est cependant toujours à l'honneur. Sans doute, en France, la moutarde forte, pour des raisons pratiques, a-t-elle usurpé sa place, car le raifort (de la même famille des Crucifères), dont l'huile essentielle est très volatile, n'est vraiment bon que fraîchement râpé. On ne doit pas le confondre avec le radis noir, légume beaucoup plus doux qui se consomme en salade.

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat.
Semis : sous nos climats, les graines sont le plus souvent stériles. Si l'on en trouve, il convient de les semer en pleine terre en mars-avril et de mettre en place en fin d'été.
Éclat de touffes : automne ou printemps.
Boutures de racines : au printemps.
Sol : frais, profond et fertile.
Où : dans un coin du jardin où il pourra proliférer à loisir, car il est vite envahissant (chaque tronçon resté en terre forme un plant).
Entretien : on ne récolte que les racines de deux ans. Les tiges florales apparaissent de mai à juillet et doivent être éliminées. Conservez les racines arrachées en octobre dans du sable.

Usages

En cuisine

Surgelé non
Déshydraté **
Supporte la cuisson **

Sa richesse en vitamine C devrait le faire préférer à la moutarde. Consommé en excès, il risque de provoquer des irritations de l'estomac (comme la moutarde forte).

Les feuilles très jeunes peuvent être hachées dans les salades, mais c'est la racine que l'on emploie principalement, qu'il faut peler et faire tremper dans de l'eau vinaigrée quelques minutes avant de la râper (son essence volatile pique les yeux !). On l'incorpore dans du yaourt ou de la crème fraîche, comme le font les Alsaciens pour relever et digérer facilement la choucroute. Les Slaves en assaisonnent une sauce à base de crème aigre et pommes râpées, en accompagnement des viandes bouillies. Cuit, le raifort se mange en purée.

Au jardin

Cultivé près des pommes de terre, il passe pour rendre les tubercules plus résistants aux maladies.



Le coin de l'Herboriste

Il est apéritif et tonifie l'estomac en activant ses sécrétions. Diurétique, il aide à éliminer les toxines de l'organisme. Grâce à l'essence sulfurée qu'il contient, c'est un expectorant des toux grasses. Appliqué en cataplasmes (frais râpé ou en poudre), durant 15 à 20 mn maximum, il active la circulation et amène le sang vers les zones douloureuses (rhumatismes, bronchites). Mâcher la racine entraîne une forte sécrétion salivaire qui combat le déchaussement des dents.
Infusion : 15 à 30 g par litre d'eau bouillante. Laissez macérer 12 heures, et buvez-en deux tasses par jour.

Choucroute au poisson sauce raifort



6 personnes

Ingrédients

1,5 kg de choucroute crue, 10 baies de genièvre, 500 g de lotte, 500 g de haddock, 6 petites darnes de saumon, 6 grosses crevettes, 1 sachet de court-bouillon en poudre, 1/2 verre de vin blanc sec.
Sauce : 20 cl de crème fraîche liquide, 1 cuil. à café de feuilles d'aneth ciselées, sel et poivre, 1 cuil. à soupe de raifort râpé, un trait de jus de citron (facultatif).

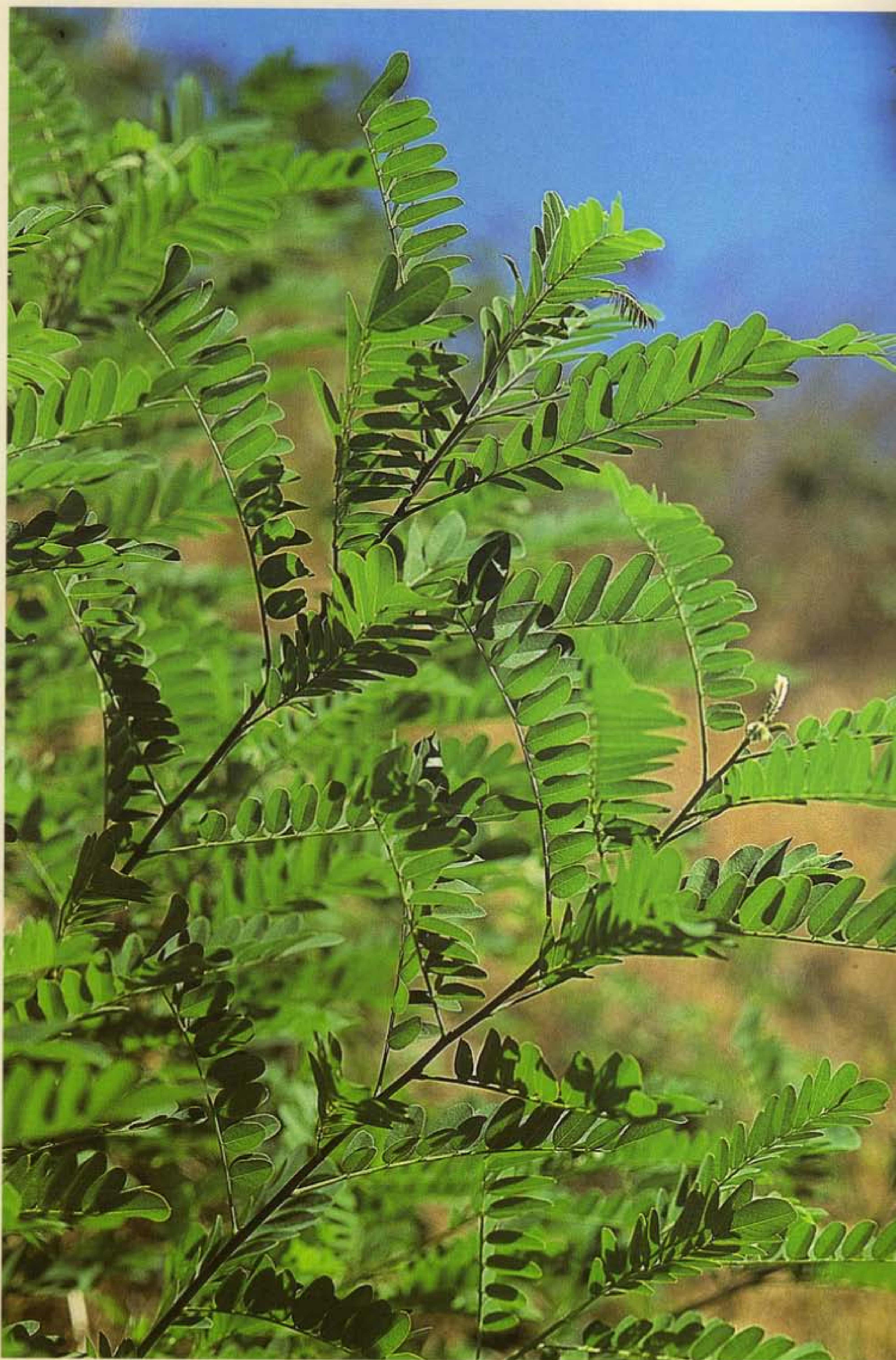
Préparation

Délayez le court-bouillon dans 1/2 litre d'eau, et faites cuire la choucroute, avec les baies de genièvre, une heure au-dessus de ce liquide dans un cuit-vapeur. Elle doit rester un peu croquante. Gardez-la au chaud dans une casserole avec un trait de vin blanc sec. Mettez à sa place, à la vapeur, le saumon, la lotte et les crevettes. Placez le haddock dans un mélange eau et lait froids, couvrez et faites pocher 10 mn, sans laisser bouillir. Fouettez énergiquement les différents ingrédients de la sauce. Égouttez le haddock, servez les poissons disposés sur la choucroute, accompagnés de sauce au raifort. Cette sauce accompagne tous les poissons fumés, la viande de porc et les charcuteries chaudes en général.

Le saviez-vous ?

Les magasins d'alimentation proposent le raifort sous forme de condiment, en poudre ou en pâte, mais ce ne sont que de pâles copies de la racine arrachée au jardin et fraîchement râpée.

La réglisse



Cette plante, dont la racine aromatique peut atteindre 8 mètres de long, est en fait un arbuste qui s'élève jusqu'à 1,50 m de haut dans ses contrées d'origine, en Asie centrale. L'Afghanistan était, avant les événements que l'on sait, le plus gros producteur de réglisse, et c'est en Europe, sous un climat de type méditerranéen, que ce végétal prospère le mieux. Dès l'Antiquité, les Égyptiens l'employaient comme médicament. Rapportée d'Italie, où elle faisait l'objet d'une culture intensive au XII^e^ siècle, par un moine bénédictin français, la réglisse devint si populaire qu'au XVIII^e^ siècle, on en produisait des quantités pour fabriquer la nouvelle boisson à la mode : le *coco*. La racine, autrefois intensément cultivée dans le sud-est de la France, est aujourd'hui importée.



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat, car la racine supporte mal d'être confinée.
Semis : en caissettes au printemps.
Boutures de racines : au printemps.
Éclat de touffe : au printemps et en été.
Sol : sol frais, bien drainé, meuble.
Où : la réglisse a besoin d'espace. Zones sauvages du jardin. Les racines traçantes s'enfoncent profondément dans la terre et sont pénibles à arracher. Mais le plaisir de sucer de la réglisse est bien agréable !

Usages

En cuisine
Surgelé non
Déshydraté racines •••
Supporte la cuisson •••

Les enfants aiment mâcher les bois de réglisse naturels, de couleur jaune sous leur écorce brune. On prépare une boisson désaltérante en faisant macérer des racines écrasées dans de l'eau pendant 24 heures. Infusées dans du lait, elles parfument glaces et crèmes anglaises. Dans ce cas, mieux vaut diviser les quantités de sucre par deux, car les racines contiennent de la glycyrrhizine, au pouvoir sucrant bien supérieur à celui du sucre blanc.

La confiserie industrielle propose de nombreuses spécialités parfumées à la réglisse. C'est également l'un des ingrédients de la formule du pastis.



Pommes caramélisées en sauce réglisse



6 personnes

Ingrédients

6 pommes acides (Granny Smith),
6 bâtons de réglisse,
1 cuil. à soupe bombée de beurre,
80 g de sucre roux,
1 citron.
Crème anglaise :
4 jaunes d'œuf,
1/2 litre de lait,
50 g de sucre,
6 bâtons de réglisse.

Préparation

Rincez la réglisse, mettez-la dans le lait, laissez frémir 30 mn à couvert, à feu très doux. Battrez le sucre et les jaunes d'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Enlevez la réglisse et versez doucement le lait sur les œufs en tournant sans cesse. Remettez sur feu doux sans cesser de tourner, 5 à 10 mn, jusqu'à ce que la crème anglaise nappe la cuillère. Transvasez aussitôt dans un saladier.
Pelez les pommes et évidez le centre avec un vide-pommes. Coupez-les en tranches d'environ 1 cm et aspergez au fur et à mesure de jus de citron. Faites dorer les dix-huit plus belles tranches au beurre à la poêle (gardez le reste pour une compote). Posez-les sur la plaque à pâtisserie du four et saupoudrez de sucre roux. Laissez caraméliser quelques minutes sous le grill. Répartissez dans six assiettes la crème anglaise et les rondelles de pommes enfilées trois par trois sur les bâtons de réglisse. Servez frais.

Le coin de l'Herboriste

Depuis longtemps, la réglisse en infusion est employée comme expectorant dans les inflammations des poumons avec toux grasses. On lui reconnaît aussi un pouvoir calmant et cicatrisant sur les ulcères de l'estomac, par reconstitution rapide de nouvelles cellules. Ses vertus sédatives viennent de certains de ses composants, dont plusieurs principes voisins de la cortisone, de l'atropine, de la progestérone.
Infusion ou décoction :
2 bâtons par 1/4 de litre d'eau bouillante.

Le saviez-vous ?

À long terme, et en cas d'abus, l'acide glycyrrhizique contenu dans le suc de réglisse peut provoquer de l'hypertension artérielle, suivie de troubles du rythme cardiaque, phénomènes qui cessent dès qu'on arrête d'en consommer. Il existe heureusement en pharmacie des spécialités exemptes de cette substance.

La rhubarbe





Herbe ou plante potagère, par sa saveur originale, la rhubarbe est inclassable. Le genre *Rheum* comprend des variétés ornementales, médicinales et alimentaires. Venues d'Asie, les racines de rhubarbe, renommées pour leurs vertus médicinales, se vendaient à prix d'or, notait Marco Polo (XIII-XIV[e] siècles) dans son *Livre des Merveilles*, lors de son voyage vers la Chine.

Des obtentions maraîchères, à pétioles charnus et roses, très populaires en Angleterre, produisent aujourd'hui des tiges ou "bâtons" qui servent à confectionner des desserts.



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat.

Semis : au printemps, ou en été, en caissettes.

Éclat de touffe : au printemps, mettez en terre des éclats possédant au moins 2 bourgeons dans un trou de 30 cm de profondeur.

Sol : terre riche, profonde (car les racines peuvent atteindre 6 mètres de long) et fraîche, un peu ombragée, à l'abri des vents.

Où : au potager, au verger, ou au bord d'une pièce d'eau, en sujet isolé.

Autres variétés : *Rheum palmatum*, feuilles découpées, variété ornementale ; *Rheum officinale*, Rhubarbe officinale, *Rheum x cultorum*, variétés potagères ; Queen Victoria, Early raspberry, Champagne rouge, variétés à tiges rouges.

Récolte : on prélève les tiges en les cassant au ras du sol, à partir de la deuxième année. Mieux vaut ne plus récolter à partir de juin pour laisser la plante reprendre des forces avant l'hiver. Les feuilles disparaissent dès les premières gelées.

Entretien : changez la touffe de place au bout de dix ans pour rajeunir la plante, qui peut produire durant vingt ans et plus.

Usages

En cuisine

Surgelé non
Déshydraté non
Supporte la cuisson ***

Pour préparer la rhubarbe, il convient d'enlever la pellicule brillante qui recouvre les tiges, de couper en tronçons, qu'on fait tremper 15 mn dans l'eau pour qu'ils perdent leur acidité, d'ébouillanter 2 mn et de cuire. En compote avec quelques tiges d'angélique fraîche, elle gagne en douceur, ce qui permet de diminuer la quantité de sucre ajoutée.
On en use pour les tartes et les confitures, mais aussi en compote salée, avec du gingembre râpé, pour accompagner le porc.



Les jeunes feuilles, gourmandise des escargots, sont toxiques à cause de leur teneur en acide oxalique (les escargots sont capables d'assimiler sans dommage des substances dangereuses pour l'homme, raison pour laquelle on préconise de les faire jeûner avant de les manger). Cet acide, se combinant dans le corps avec le calcium, forme des cristaux susceptibles d'entraîner des problèmes rénaux chez les sujets à risques.

Au jardin

Insecticide contre les pucerons.
Répulsif contre la hernie du chou.
Feuilles fraîches pour ombrer le compost, ou empêcher l'herbe de pousser sur un sol nu.



Le coin de l'Herboriste

La racine stimule la sécrétion de la bile, ce qui explique son action laxative sur l'intestin. Purgatif confirmé, son emploi ne doit pas être prolongé, sous peine d'effet inverse.
Infusion : 10 g de poudre par 1/4 de litre d'eau bouillante.
Prendre à jeun.

Gratin de fruits rouges et rhubarbe



Préparation

Épluchez et ébouillantez la rhubarbe, comme expliqué dans "Usages en cuisine". Égouttez et remettez à cuire doucement dans 2 verres d'eau avec le sucre. La rhubarbe doit être moelleuse, mais rester ferme. Lavez, équeutez les fruits rouges. Égouttez la rhubarbe. Battez les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez Maïzena et poudre d'amandes. Amenez la crème fraîche à ébullition et versez-la sur la préparation aux œufs en fouettant. Portez à ébullition et versez sur les fruits étalés dans un plat à gratin beurré. Faites gratiner sous le grill du four et servez aussitôt.

4 personnes

Ingrédients

300 g de fraises, 100 g de framboises, 100 g de groseilles, 100 g de mûres ou myrtilles, 4 tiges de rhubarbe, 4 cuil. à soupe de sucre roux. Crème : 15 cl de crème fraîche liquide, 3 jaunes d'œuf, 90 g de sucre en poudre, 50 g de poudre d'amandes, 1 cuil. à café de Maïzena.

Le saviez-vous ?

Des solutions biologiques contre les pucerons :
250 g de feuilles fraîches bouillies 30 mn dans 5 litres d'eau. Filtrez, ajoutez 10 cl de liquide vaisselle (pour faire adhérer la solution sur les feuilles) et pulvérisez la solution refroidie.
Contre la hernie du chou :
700 g de feuilles bouillies 30 mn dans 5 litres d'eau. Laissez refroidir et versez dans le trou de plantation, puis au pied de chaque plant, une fois par semaine.

Le romarin





Cet arbrisseau commun croît spontanément sur le pourtour méditerranéen. Ses branches en brûlant dégagent une fumée aromatique, d'où son emploi comme succédané de l'encens et son surnom de "encensier". Une jolie légende dit que la Vierge Marie, pendant la fuite d'Égypte, posa son voile sur un buisson de romarin qui, instantanément, se couvrit de fleurs du même bleu tendre que la légère étoffe. Pour les Grecs et les Romains, cette plante symbolisait l'immortalité : il était de coutume de glisser un brin de romarin dans la main des morts et d'en planter sur les tombes.



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez en automne ou au printemps.
Semis : en caissettes au printemps, repiquez les jeunes plants en godets en été. Mettez en place au printemps suivant. Les plants issus de semis sont hétérogènes. Pour obtenir une variété précise, achetez une plante en pot, ou bouturez.
Boutures : tiges ligneuses en automne. Jeunes pousses au printemps.
Éclat de touffe : automne et printemps, valable sur des plantes jeunes.
Sol : tous, si bien drainés et exposition ensoleillée.
Où : haies basses, bords de murs, potées, rocailles, bordures, topiaires.
Autres variétés : *Rosmarinus officinalis fastigiatus* et *pyramidalis*, à port érigé ; *Rosimarinus officinalis corsicus prostratus*, à fleurs bleu intense et rameaux décombants (érigés jusqu'à 60-80 cm, ils retombent naturellement) ; *Rosimarinus officinalis repens*, romarin rampant ; *Rosimarinus officinalis Majorcan Pink*, à fleurs roses ; *Rosimarinus officinalis albus*, à fleurs blanches.

USAGES

En cuisine
Surgelé non
Déshydraté ***
Supporte la cuisson sec ***

La vraie ratatouille se cuisine avec une branchette de romarin. Le rôti de porc et le gigot d'agneau y gagnent en saveur, mais attention ! le romarin, employé avec excès, donne un goût amer aux plats. À noter que, plus il pousse dans des contrées chaudes et sèches, plus son arôme est concentré.

Au jardin
Très mellifère, il attire les abeilles.

À la maison
En cas d'épidémie de grippe, on peut maintenir à feu doux une grande décoction de romarin. Les vapeurs antiseptiques qui s'en dégagent assainissent l'air.



LE COIN DE L'HERBORISTE

En cas de surmenage, troubles de la mémoire, l'infusion, bien qu'un peu amère, se boit le matin, et possède des pouvoirs d'éveil similaires à ceux du café, sans les inconvénients de ce dernier, telles excitation du système nerveux, accoutumance, palpitations. Le romarin stimule la circulation du sang, tonifie le système nerveux et le foie, en activant la fonction biliaire, vertus précieuses dans les moments de fatigue et d'abattement.
En usage externe, les sommités fleuries provoquent un afflux de sang vers les tissus traités, donc une meilleure élimination des déchets et un renouvellement des cellules...
Infusion : 2 branchettes fleuries par 1/4 de litre d'eau bouillante.



Rôti de porc mariné au parfum de romarin



6 personnes

Ingrédients
1 kg de rôti de porc.
Marinade : 1/2 litre de vinaigre de vin, 2 dl d'eau, 2 oignons, 2 feuilles de laurier, 2 branchettes de thym, sel, poivre, 5 ou 6 gousses d'ail coupées en éclats, 20 à 30 petits bouquets de romarin cueillis en bout des branches, beurre.

Préparation
Pour préparer la marinade, portez tous les ingrédients à ébullition et laissez refroidir.
Pendant ce temps, à l'aide d'un couteau pointu, piquez le rôti avec les éclats d'ail et les petits bouquets de romarin. Déposez la viande dans la marinade refroidie, laissez reposer 12 heures au frais.
Égouttez et épongez le rôti, tartinez-le de beurre, salez, poivrez. Mettez 15 mn au four à th. 7, puis à th. 5 pendant 1 h30, en arrosant une ou deux fois de marinade. Ce rôti se mange chaud ou froid.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Romarin est la plante de la jeunesse. L'infusion concentrée (60 g par litre d'eau), sous forme de compresses, soulage les rhumatisants et, en lotion, atténue les rides du visage. La macération (60 g de romarin, 60 g de racines d'ortie, 60 g de racines de bardane dans 1 litre d'alcool pendant 15 jours) stimule la repousse des cheveux, à condition de faire une friction chaque soir.

La sarriette



Grecs et Romains ont accordé à cette herbe une réputation de plante aphrodisiaque et tonique, qui perdure aujourd'hui à travers la source étymologique du mot sarriette : c'est Satyrus, le compagnon de Bacchus, dieu du vin chez les Romains, le satyre mi-homme mi-bouc, symbole de la débauche, qui lui aurait donné son nom. Plus prosaïquement, de nos jours, celle qu'on appelle en provençal *pebre d'ase* (poivre d'âne) aligne sagement ses brins frais ou secs sur les fromages de chèvre, car ses vertus antiseptiques favorisent leur conservation.



Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez au printemps.
Semis : pour la sarriette vivace (*Satureia montana*), fin d'été ou printemps, en godets à transplanter ; pour la sarriette annuelle (*Satureia hortensis*), printemps, en ligne au jardin (levée : 15 jours).
Éclat de touffe : printemps, valable sur touffe jeune.
Boutures : tiges tendres au printemps sous serre.
Sol : bien drainé, ensoleillé.
Où : rocailles, potées, bords de muraille, bordures.
Entretien : au jardin potager, préférez la sarriette annuelle qui, régulièrement taillée, apprécie une bonne terre fraîche et forme des bordures originales. En potées, la sarriette vivace, peu exigeante en eau ou en engrais, nécessite d'être pincée de temps à autre pour former une belle touffe arrondie.

Usages

En cuisine
Surgelé non
Déshydraté ***
Supporte la cuisson sec***

Son action stimulante sur l'appareil digestif en fait l'amie des plats de féculents, et les Allemands ne s'y trompent pas, puisqu'ils la nomment *Bohnenkraut* (l'herbe à haricots).

Bactéricide, elle trouve un usage tout indiqué dans les marinades de gibier.

Sarriette et estragon, à la saveur piquante, sont la providence des régimes sans sel.



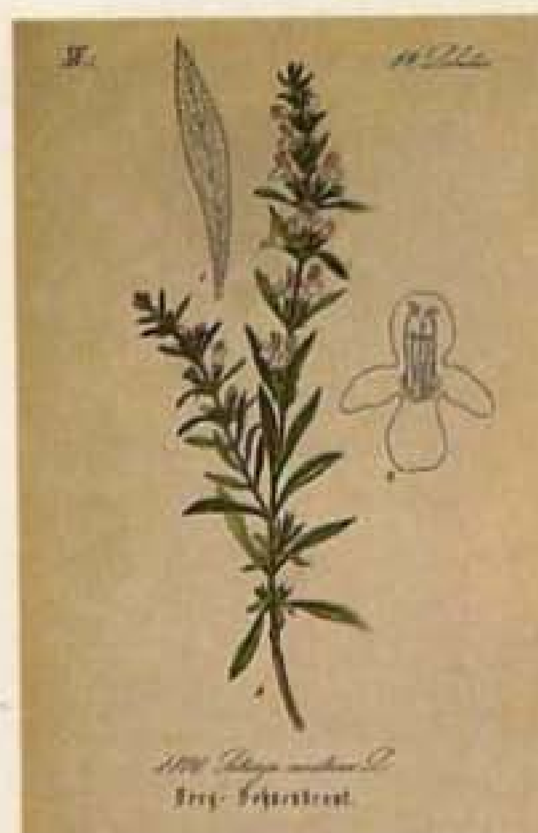
Les feuilles fraîches, finement ciselées, relèvent les pâtes et les farces. La sarriette annuelle, à feuilles plus tendres, possède une saveur moins âcre que la vivace.

Au jardin
Ses fleurs, comme celles des autres Labiées, sont visitées des abeilles. On sème de la sarriette annuelle près des fèves pour contenir les invasions de pucerons noirs.

Industrie
La sarriette entre dans la composition de liqueurs, assaisonne certaines charcuteries et fait partie du mélange "Herbes de Provence".

Le coin de l'Herboriste

L'infusion de sarriette est utilisée dans les cas de digestions pénibles, crampes d'estomac, fermentations intestinales et diarrhées. Antiseptique puissant, elle combat les états grippaux et s'emploie en bains de bouche contre les aphtes, les inflammations des gencives, les angines. Quelques feuilles fraîches frottées sur une piqûre d'insecte réduisent les risques d'infection. Infusion : 4 à 5 branchettes par 1/4 de litre d'eau bouillante.



Petits chèvres fondants sur toasts



Ingrédients

1/2 baguette de pain,
4 petits fromages de chèvre mi-frais,
sel,
8 brins de sarriette fraîche,
beurre.

Préparation

Coupez quatre tranches de 2 cm d'épaisseur dans la baguette de pain, beurrez-les. Ciselez sur chaque toast quelques feuilles de sarriette fraîche, disposez sur chacun un petit chèvre. Salez et parsemez à nouveau d'un peu de sarriette. Mettez au four, assez près du grill, à th. 6-7 et surveillez. Au bout d'environ 10 minutes, les fromages sont fondants. Servez aussitôt.

4 personnes

Le saviez-vous ?

Le Dr Valnet accrédite la renommée antique de la sarriette en lui reconnaissant à la fois des vertus aphrodisiaques et un effet stimulant sur l'intellect. On peut profiter de ces bienfaits en préparant régulièrement un bain tonifiant, dans lequel on aura versé de l'infusion concentrée de sarriette. On peut aussi faire une cure d'infusion stimulante : laissez infuser 1 à 2 branches de sarriette et 2 à 3 tiges de menthe verte par 1/4 de litre d'eau bouillante, filtrez, buvez 2 à 3 tasses par jour durant deux semaines.

La sauge



Le net parfum d'ananas de Salvia elegans lui vaut le surnom justifié de sauge ananas. Ses feuilles aromatisent les salades de fruits

Le genre *Salvia* comprend de nombreuses variétés, dont la sauge flamboyante, ornementale, si commune dans les jardins publics. Mais celle dont il est question ici est la sauge officinale, à feuilles épaisses, grises, à l'arôme camphré caractéristique. *Salvia* vient du latin *salvare* (sauver), qui en dit long sur ses vertus. Une cousine proche, la sauge sclarée (*Salvia sclarea*), à floraison décorative et valeur médicinale similaire, bien que moins populaire, est cultivée en Haute-Provence pour son huile essentielle, que les parfumeurs recherchent comme fixateur des composants les plus volatiles de leurs créations.



Sauge officinale



Sauge dorée

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat.
Semis : au printemps en caissettes.
Boutures : de jeunes tiges pour les variétés stériles.
Éclat de touffe : valable pour les touffes jeunes, au printemps.
Sol : caillouteux, chaud, drainant.
Où : rocailles, potées, bord de terrasse, de murs, coussins.
Autres variétés : *Salvia officinalis lavandulaefolia*, stérile, de faible développement, à feuilles étroites ; *Salvia officinalis Berggarten*, vigoureuse, à très grosses feuilles ; *Salvia officinalis aurea*, dorée, *purpurascens*, pourpre, *tricolor*, blanc/vert/rouge ; *Salvia officinalis albiflora*, à fleurs blanches.

USAGES

En cuisine

Surgelé non
Déshydraté •••
Supporte la cuisson sec •••

Sauge, romarin et origan constituent le trio inséparable de la cuisine méridionale.

La sauge s'emploie par petites touches : 2 ou 3 feuilles relèvent les grillades de porc, les escalopes de veau, les volailles mijotées et les plats de haricots en grains.

Une branchette cuite avec un coulis de tomates en neutralise l'acidité.

Au jardin

Elle éloigne chenilles, pucerons, limaces et, plantée près des rosiers, elle les protège des ravageurs et des maladies.
Ses fleurs attirent les abeilles.

Beignets de feuilles de sauge

4 à 6 personnes



Ingrédients

30 feuilles de sauge à grosses feuilles (Salvia officinalis Berggarten), 150 g de farine, sel, 2 jaunes d'œuf, 1 blanc d'œuf, 1 cuillerée à soupe d'huile, 1/2 verre d'eau.

Préparation

Lavez et épongez les feuilles de sauge. Préparez la pâte à beignets en mélangeant les ingrédients dans un saladier, sauf le blanc d'œuf. Laissez reposer si possible 2 heures. Ajoutez le blanc battu en neige. Trempez les feuilles de sauge dans la pâte et faites frire à la friteuse. Égouttez sur un papier absorbant, salez, servez chaud à l'apéritif.

Saltimbocca à la romana



4 personnes

Ingrédients

12 très fines tranches de veau (dans le filet) de 30 g chacune, 2 très fines tranches de jambon cru, 12 grosses feuilles fraîches de sauge, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 cuil. à soupe de vin blanc sec, poivre, 12 piques en bois (cure-dents, par exemple).

Préparation

Aplatissez les tranches de veau au rouleau à pâtisserie pour qu'elles ne se rétractent pas à la cuisson. Coupez chaque tranche de jambon en six parts. Disposez une lamelle de jambon et une feuille de sauge sur chaque escalope. Fixez le tout avec un cure-dents en bois. Faites chauffer l'huile dans une poêle, cuisez à feu moyen les saltimbocca 2 mn, d'abord côté sauge contre la poêle, puis 2 mn sur l'autre face. Au dernier moment, versez le vin sur la viande pour déglacer la poêle. Grattez les sucs collés et remuez pour bien colorer la sauce. Servez aussitôt avec des tagliatelles "al dente".

LE COIN DE L'HERBORISTE

La sauge est comme l'angélique, si bienfaisante qu'on ne sait par où commencer. L'infusion est recommandée aux personnes surmenées, aux convalescents, comme aux sujets souffrant de problèmes digestifs ou hépatiques. En tisane ou en bain, c'est le meilleur antisueur connu. Au moment de la ménopause, grâce aux phythormones présentes dans ses feuilles, la sauge, en cure de quinze jours (1 tasse de tisane par jour), régularise les cycles perturbés.
Infusion : 4 à 5 feuilles par 1/4 de litre d'eau bouillante.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En Provence, la sauge est un ancien remède populaire : "Sauvi sauvo." ("La sauge sauve."). On y dit aussi : "Qu'a de sauvi din soun jardin, a pas besoun de médecin." ("Celui qui a de la sauge en son jardin, n'a pas besoin de médecin.") Dans les maisons, on prépare l'alcool de sauge contre les nausées ou les mauvaises digestions (voir "Les liqueurs", p. 48) et l'Aïgo boulido, véritable soupe de santé, qui remet en forme les estomacs les plus fragiles (laissez bouillir 15 mn 1 litre d'eau salée, 5 feuilles de sauge, 2 de laurier et 5 gousses d'ail). On sert cette soupe avec du pain grillé, de l'huile d'olive et du gruyère râpé.

La tanaisie

Son surnom de "Chartreuse" évoque son arôme puissant, apparenté à celui des liqueurs des moines. C'est une grande plante qu'on rencontre fréquemment dans la campagne, où elle occupe talus et terrains vagues. Son autre surnom, "Herbe aux vers", fait allusion à ses efficaces propriétés vermifuges. Très à la mode au Moyen-âge, elle est tombée en désuétude tant en cuisine qu'en médecine, mais amorce un retour discret grâce au jardinage biologique, qui trouve en elle une alliée de valeur.





Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat.
Semis : printemps.
Boutures : des jeunes sommités au printemps.
Éclat de touffe : en mars-avril.
Sol : frais, fertile, léger.
Où : en fond de massif, en haie ou bordure (1 m à 1,50 m à la floraison).
Autre variété : *Tanacetum officinalis crispum*, à feuillage frisé décoratif.
Multiplication : l'éclat de touffe est la manière la plus pratique de multiplier la tanaisie. La variété *Crispum* n'est stable ni en semis, ni même en éclat, car elle a tendance à dégénérer. Les boutures, à condition d'être faites à mi-ombre et dans un terreau gardé frais, réussissent assez bien.

USAGES

En cuisine :
Surgelé non
Déshydraté non
Supporte la cuisson **

La tanaisie, autrefois employée pour relever viandes, pâtés, salades et desserts, est à manier avec prudence.

Frottée sur une viande avant la cuisson, elle lui donne un goût comparable au romarin.

On peut en cuire de petites quantités, avec la rhubarbe.

Et si l'on est tenté par les saveurs en vogue au XVII[e] siècle, on essaiera les jeunes feuilles sautées à la poêle, arrosées de jus d'orange et sucrées.

À la maison :
Les feuilles sèches repoussent les mites, les fourmis et les souris.



Au jardin :
La plante, riche en potassium, est intéressante sur le tas de compost. En décoction, infusion ou poudre de racine, elle est réputée insecticide. C'est d'ailleurs une plante de la même famille, *Chrysanthemum* ou *Tanacetum cinerariaefolium*, plus connue sous le nom de pyrèthre, qui produit la pyrèthrine ; cette substance associée à la roténone est la meilleure solution biologique actuelle pour lutter contre les parasites.

LE COIN DE L'HERBORISTE

Si on connaît surtout l'infusion de semences contre les vers, la tanaisie possède d'autres vertus, mais sa saveur amère lui a sans doute fait du tort et a justifié son abandon. En infusion, elle contribue à faire baisser la fièvre, soulage les règles douloureuses, rétablit le fonctionnement de l'estomac, lutte contre les rhumatismes.. En cataplasme chaud, la même infusion permet aussi de résorber les entorses, les contusions, et de calmer les hémorroïdes. En bain de siège, dans les jours précédents un accouchement, elle facilite le travail.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Préparations biologiques : infusion (contre les pucerons, noctuelles, carpocapses et acariens) : mettez 150 g de tanaisie fraîche ou 15 g de tanaisie sèche dans 5 litres d'eau bouillante ; laissez infuser 24 heures, filtrez et pulvérisez.
Décoction (contre les vers du sol) : Faites bouillir 3 poignées de feuilles sèches 30 mn dans 3 litres d'eau. Laissez reposer 24 heures, versez dans un arrosoir de 10 litres, complétez avec de l'eau, arrosez les végétaux parasités.
Poudre de racine : saupoudrez dans le sillon avant de semer les graines de carotte, puis saupoudrez sur les jeunes plants, à partir de la mi-mai contre la mouche.

Tanaisie var. crispum

Les thyms



Il existe plus de 100 variétés de thyms, dont la plupart sont originaires du Bassin méditerranéen et des Balkans. Rampants ou à faible croissance, souvent montagnards et rustiques, ils ne possèdent pas tous cette note odorante propre aux garrigues provençales. Comme chez les menthes, les variétés s'hybrident, si bien qu'en distillation, il est nécessaire de sélectionner les clones souhaités, en fonction de leur composition chimique, pour produire une huile essentielle de qualité constante.





Thym officinal



Thym citron

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez dès l'achat afin d'obtenir la variété souhaitée.
Semis : printemps en caissettes. Les semis donnent des plants hétérogènes.
Boutures : de jeunes pousses au printemps sous serre.
Éclat de touffe : printemps et automne, valable sur touffe jeune.
Sol : drainé, chaud.
Où : rocailles, bordures, potées.
Autres variétés : *Thymus serpyllum* (serpolet) et *Thymus x citriodorus* (thym citron) se déclinent en différentes variétés : *Thymus x citriodorus argenteus*, panaché vert, blanc et jaune ; *Thymus citriodorus aureus*, panaché vert et jaune ; *Thymus herba-barona*, dit thym cumin pour son arôme épicé ; *Thymus serpyllum albus*, à fleurs blanches ; *Thymus serpyllum coccineus*, à fleurs rouges ; *Thymus vulgaris*, var. "thym d'hiver ou thym allemand", à feuilles vertes et larges, moins aromatique, qui résiste mieux au froid et à l'humidité.

Serpolet



Usages

En cuisine
Surgelé non
Déshydraté ***
Supporte la cuisson sec ***

Comme les autres herbes des garrigues, les thyms sont plus aromatiques secs que frais. On appelle "fleurs de thym" les feuilles sèches effeuillées. Le thym commun est l'aromate de base des plats mijotés et des marinades. On parsème des feuilles sur les gratins, dans les farces, les coulis de tomates, le lapin rôti.
Le serpolet s'emploie comme le thym, convient au lapin, aux terrines, aux aubergines.

Le thym citron, qu'il faut employer flétri pour accentuer sa saveur, est destiné aux sauces de salades, aux poissons, aux courts-bouillons.

Au jardin
Le thym commun éloigne les fourmis, chenilles, pucerons et limaces.



Lapin au miel et au thym

4 personnes

Ingrédients

2 cuisses et un râble de lapin coupé en morceaux, 200 g d'échalotes, 500 g de champignons de Paris, 1 cuil. à soupe de miel liquide, 2 cuil. à soupe d'huile, une bonne noix de beurre, sel, poivre, 1/2 cuil. à café de thym sec. Marinade : 4 branchettes de thym, 2 gousses d'ail, 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin, 2 cuil. à soupe d'huile.

Préparation

Préparez la marinade avec les ingrédients. Couvrez-en les morceaux de lapin, saupoudrez de thym sec. Laissez reposer 4 heures au frais. Dorez la viande égouttée dans une cocotte, avec huile et beurre, sur feu doux 15 mn. Retirez le lapin et, à la place, faites sauter les échalotes épluchées et les champignons nettoyés. Quand les légumes sont dorés, tenez-les au chaud avec le lapin. Mettez le miel et le vinaigre dans la poêle, mélangez avec les sucs de cuisson. Remettez le lapin et les légumes. Laissez cuire à couvert à feu doux 30 mn, en retournant la viande à mi-cuisson. Découvrez la cocotte et faites réduire le jus pendant 5 mn environ, pour qu'il caramélise légèrement la viande.

Poires au serpolet

4 personnes

Ingrédients

40 cl de vin rouge, un petit bouquet de serpolet sec, 1 gousse de vanille, 1 bâton de cannelle, quelques grains de poivre noir, 100 g de sucre, 4 poires fermes, 5 cl de rhum.

Préparation

Laissez frémir un quart d'heure le vin, les aromates, le sucre et la gousse de vanille fendue au milieu. Pelez les poires, coupez-les en deux, évidez-les et faites-les pocher dans le vin de 10 à 20 mn (pour qu'elles soient tendres). Sortez les fruits du sirop et laissez-les refroidir. Réduisez le jus de moitié, ajoutez le rhum. Quand le liquide est froid, glissez-y les poires et servez bien frais.



Le coin de l'Herboriste

L'infusion de thym est un remède éprouvé contre les états grippaux. Le thym, grâce au puissant pouvoir antiseptique du thymol, présent dans les feuilles, assainit, active l'élimination des toxines par la transpiration et les urines. Après le repas, il stimule la digestion et combat la somnolence. Il contribue à l'assimilation du fer par l'organisme, favorisant ainsi la formation des globules rouges. Le serpolet possède avec moins d'intensité les mêmes vertus. Par ailleurs, son infusion est connue pour stimuler le cerveau, combattre les pertes de mémoire et les états dépressifs. Le thym citron est un digestif et un tonique général doux, rafraîchissant en boisson chaude ou froide. Infusion : 3 à 5 branchettes fraîches ou 1/2 cuil. à café de feuilles sèches par 1/4 de litre d'eau bouillante.

Le saviez-vous ?

Bain : *décoction fortifiante et antidouleur. Faites bouillir 15 mn 500 g de thym dans 5 litres d'eau et ajoutez à l'eau du bain.*
Lotion capillaire : *décoction pour stimuler la pousse des cheveux. Mettez 100 g de thym frais dans 1 litre d'eau, faites réduire de moitié. Frictionnez régulièrement le cuir chevelu.*
Bain de bouche : *infusion concentrée contre les infections des gencives et le déchaussement des dents.*
Élixir dentifrice : *laissez macérer 25 g de thym frais 15 jours dans 1/4 de litre d'alcool à 40°, filtrez. Ajoutez 1 cuillerée à café dans l'eau du verre à dents.*

La verveine citronnelle ou odorante



Introduite en Europe au début du XVIII^e siècle, la verveine citronnelle nous vient d'Uruguay, son pays d'origine. Elle est souvent confondue avec notre verveine européenne, *Verbena officinalis*. L'infusion de verveine odorante est l'une des plus prisées des Français, avec celles de tilleul et de menthe. On associe d'ailleurs souvent la verveine odorante à l'une ou l'autre de ces plantes pour des infusions chaudes ou glacées.





Les araignées rouges (acariens) parasitent la verveine.

Culture

Achat d'une plante en pot : transplantez en pleine terre au sud de la Loire, sous abri au nord.
Semis : au printemps, en caissettes, au chaud.
Boutures : branches ligneuses au printemps ou à l'automne. Jeunes tiges tendres au printemps.
Marcottage : en été.
Éclat de touffe : été et automne, valable sur sujets jeunes.
Sol : fertile, frais, bien drainé, abrité et chaud.
Où : potées, pleine terre près d'un mur ou d'une terrasse exposés au sud.
Parasites : acariens, surtout si les arrosages sont insuffisants ou l'air trop sec. Traitement acaricide ou insecticide biologique pyrèthre-roténone. Bassinez régulièrement les feuilles.
Entretien : la verveine aime les sols drainants maintenus frais, les journées ensoleillées et les nuits fraîches. Ne coupez plus la plante à partir de fin août, pour ne pas l'affaiblir. Taillez après les derniers gels en avril-mai. En climat méditerranéen, elle peut ainsi résister jusqu'à -12 ou -15 °C.

Aloysia Triphylla ou Lippia citriodora
Famille des Verbénacées

Usages

En cuisine
Surgelé **
Déshydraté ***
Supporte la cuisson **

Boisson chaude ou froide, au goût frais et agréable, la verveine sert aussi à préparer une liqueur digestive verte ou jaune, la fameuse Verveine du Velay (*voir "Les liqueurs", p. 50*).

L'infusion concentrée entre dans la composition de glaces, sorbets et sauces sucrées. Quelques feuilles, mises à macérer dans une salade de fruits, apportent une note originale.

Associée à l'orange, on la cuisine avec le veau, le porc ou la volaille.

à la maison
De petits sachets de verveine glissés dans les armoires parfument le linge.



Les feuilles découpées de la verveine officinale la distingue de la verveine citronnelle

Le coin de l'Herboriste

L'infusion mérite de remplacer le café à la fin des repas, car elle est digestive et antinauséeuse, mais une absorption excessive peut provoquer l'irritation des muqueuses des estomacs délicats. En cas de rhume de cerveau ou de bronchite, elle contribue à dégager les voies respiratoires. Des compresses, imbibées d'infusion, posées 15 mn sur les yeux, aident à dégonfler les paupières. Infusion : environ 15 feuilles sèches par 1/4 de litre d'eau bouillante. Maintenez 15 secondes à ébullition (la tisane gagne en saveur). Laissez infuser 10 mn.

Fruits caramélisés en sauce de verveine



4 personnes

Ingrédients

2 cuil. à soupe de verveine fraîche,
2 cuil. à soupe de sucre,
2 cuil. à café de fécule de pommes de terre,
1 pomme, 1 poire, 1 banane, grains de raisins, fraises, 1 kiwi, sucre roux.

Préparation

Préparez une infusion de verveine avec 1/4 de litre d'eau. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez. Délayez la fécule et chauffez pour épaissir la sauce. Faites refroidir. Sur huit brochettes en bois, enfilez les fruits de saison épluchés et coupés en morceaux, en alternant les couleurs. Saupoudrez de sucre roux, passez sous le grill du four quelques minutes, pour que le sucre caramélise. Répartissez la sauce à la verveine dans quatre assiettes, posez deux brochettes par assiette et servez avec une boule de glace vanille ou un sorbet verveine.

Le saviez-vous ?

Attention, il ne faut pas confondre la verveine officinale et la verveine citronnelle ! Verbena officinalis, la verveine champêtre de nos campagnes, est spontanée dans les friches et lieux incultes. L'ancienne herbe sacrée des Druides, la véritable verveine officinale, "l'herbe de tous les maux", a été totalement évincée par son odorante cousine américaine, au point que nombre de personnes les prennent l'une pour l'autre. Certes, son infusion est amère, mais ses vertus sont bienfaisantes (migraines, vertiges, rhumatismes et douleurs diverses, coups, foulures...) et mériteraient une juste réhabilitation.

Jardins de simples et jardins botaniques à visiter en France

Code postal	Agglomération	
01	BELLEY CUISIAT	Jardin botanique Potager conservatoire du Musée du Revermont
02	BOUCONVILLE-VAUCLAIR	Jardin de plantes médicinales de l'abbaye de Vauclair
04	MANE DIGNE	Jardins du prieuré de Notre-Dame-de-Salagon Jardin de plantes aromatiques
05	GAP	Parc et conservatoire botanique de Charance
13	MARSEILLE	Parc Borély jardin botanique
14	CAEN	Jardin des plantes
18	MAISONNAIS	N. Dame d'Orsan
21	DIJON	Jardins de l'arquebuse
24	LES EYZIES-DE-TAYAC	Herbarium de la station biologique
26	NYONS LAGARDE-ADHÉMAR	Jardin des arômes Jardin des herbes
31	TOULOUSE	Jardin des plantes
33	BORDEAUX PORTETS	Jardin botanique Château de Mongenan
34	MONTPELLIER	Jardin des plantes (XVI[e] siècle)
35	RENNES	Parc du Thabor
37	VILLANDRY LA RICHE	Potager, parc du Château Prieuré Saint-Côme
38	GRENOBLE	Jardin des plantes
41	ORCHAISE	Jardin du Prieuré
44	NANTES	Jardin botanique
45	ORLÉANS CHILLEURS-AUX-BOIS	Jardin des plantes Château de Chamerolles
48	CHANAC	Domaine des champs Le Villard
49	ANGERS CHEMILLÉ FONTEVRAUD	Jardin botanique de l'UER de Pharmacie Jardin de plantes aromatiques et médicinales (20 km de Cholet) Jardin du Moyen-âge, abbaye de Fontevraud
50	AVRANCHES	Jardin des plantes
56	LA GACILLY	Jardin botanique Yves Rocher
57	METZ	Jardin botanique
58	MONTSAUCHE-LES-SETTONS	Herbularium Saint-Brisson Maison du parc naturel du Morvan
59	BAILLEUL ESQUELBECQ	Conservatoire botanique national et centre régional de phytosociologie Jardins d'Esquelbecq
63	CLERMONT-FERRAND	Jardin botanique
67	STRASBOURG	Jardin botanique
68	MULHOUSE	Parc zoologique et botanique, Jardin de senteurs
69	LYON	Jardin botanique et serres de l'UER de Pharmacie
72	LE MANS BALLON	Jardin des plantes Jardin médiéval du donjon
74	LE MESNIL-DURDENT	Le jardin des Amouhoques
75	PARIS PARIS, BOIS DE VINCENNES	Jardin des plantes Parc floral de Paris et école du Breuil
76	ETAIMPOIS ROUEN	Le clos du Coudray Jardin des plantes
78	THIVERNAL-GRIGNON VERSAILLES	Jardin botanique de l'INA Potager du Roy
79	MELLE	Mines d'argent Jardin carolingien
80	ARGOULES	Jardin de l'abbaye de Valloires
84	SAULT-VERDOLIER	Jardin des lavandes
85	CŒX	Jardin des Olfacties
87	LIMOGES	Jardin botanique.
91	MILLY-LA-FORÊT	Conservatoire national des plantes aromatiques, médicinales et à parfum

Si vous voulez en savoir plus

- "Le guide de charme des parcs et jardins de France" - *Rivages*
- *Ass. des vieilles maisons françaises - 93 rue de l'Université - 75007 Paris*
- *Ass. des parcs botaniques de France - 15 bis rue de Marignan - 75008 Paris*
- *Société nationale d'horticulture de France - 84 rue de Grenelle - 75007 Paris*
- *Ass. pour le renouveau de l'herboristerie -* "Le Sagitaire C" *- 6 rue de Jongking 75015 Paris (joindre une enveloppe timbrée)*

Index

Plantes aromatiques par ordre alphabétique

Index des noms en Français

Absinthe 57
Absinthe petite 56
Absinthe arborescente 57
Ache des marais (voir Céleri vivace) 72
Ache de montagne (voir Céleri perpétuel) 72
Aneth 58
Angélique 60
Anis 62
Armoise 57
Arquebuse 57
Aurone 57
Balsamite (voir Menthe-coq) 98
Basilic 64
Bourrache 66
Camomille allemande 68
Camomille grande 68
Camomille romaine 68
Carvi 70
Céleri vivace 72
Céleri perpétuel 72
Cerfeuil 74
Chartreuse (voir Tanaisie) 120
Ciboule 76
Ciboulette 76
Citronnelle 78
Coriandre 80
Estragon 82
Fenouil 84
Hysope 86
Laurier- sauce 88
Lavande anglaise 90
Lavande aspic 90
Lavande officinale 90
Lavande papillon 90
Lavande vraie (voir Lavande officinale) 90
Lavandin 90
Lemon- grass (voir Citronnelle) 78
Livèche 72
Marjolaine 92
Mélisse 94
Menthe à feuilles rondes 97
Menthe aquatique 96
Menthe bergamote 96
Menthe-coq 98
Menthe pouliot 96
Menthe poivrée 96
Menthe sylvestre 96
Menthe verte 96
Monarde 100
Origan 92
Oseille 102
Persil frisé 104
Persil plat 104
Pimprenelle 106
Raifort 108
Réglisse 110
Rhubarbe 112
Romarin 114
Sarriette 116
Sauge 118
Serpolet 122
Tanaisie 120
Thym 122
Thym citron 122
Verveine citronnelle 124
Verveine officinale 125

Index des noms en latin

Allium fistulosum 76
Allium schoenoprasum 76
Aloysia triphylla 124
Anethum graveolens 58
Angelica archangelica 60
Anthemis nobilis 68
Anthriscus cerefolium 74
Apium graveolens 72
Armoracia rusticana 108
Artemisia abrotanum 56
Artemisia absinthium 56
Artemisia arborescens 56
Artemisia dracunculus 82
Borrago officinalis 66
Carum carvi 70
Chrysanthemum balsamita 98
Chrysanthemum parthenium 68
Coriandrum sativum 80
Cymbopogon citratus 78
Foeniculum vulgare 84
Glycyrrhiza glabra 110
Hyssopus officinalis 86
Laurus nobilis 88
Lavandula angustifolia 90
Lavandula dentata 90
Lavandula officinalis 90
Lavandula spica 90
Lavandula stoechas 90
Lavandula vera 90
Levisticum officinale 72
Lippia citriodora 124
Matricaria recutita 68
Melissa officinalis 94
Mentha aquatica 96
Mentha citrata 96
Mentha piperita 96
Mentha pulegium 96
Mentha rotundifolia 97
Mentha spicata 96
Monarda didyma 100
Ocimum basilicum 64
Origanum majorana 92
Origanum vulgare 92
Pimpinella anisum 62
Petroselinum sativum 104
Poterium sanguisorba 106
Rheum raponticum 112
Rheum rhabarbarum 112
Rosmarinus officinalis 114
Rumex acetosa 102
Salvia officinalis 118
Sanguisorba minor 106
Satureia hortensis 116
Satureia montana 116
Tanacetum vulgare 120
Tanacetum balsamita 98
Thymus serpyllum 122
Thymus vulgaris 122
Thymus x citriodorus 122

Index des recettes par service

Entrées

Beignets de feuilles de sauge 119
Croustillants à la brousse fraîche et à la menthe 97
Jambon en gelée persillée 105
Petits toasts de chèvre fondant à la sarriette 117
Salade aux herbes du jardin à la pimprenelle 107
Salade de haricots Soissons à l'hysope 87
Tartines gourmandes à l'origan 93
Terrine au jambon d'York à la marjolaine 93

Soupes

Soupe verte à la livèche 73

Œufs

Omelette aux artichauts à la ciboule 77

Légumes

Confit de légumes aux feuilles de céleri 73
Jardinière de légumes printanière à la menthe-coq 99
Lasagnes aux petits pois et asperges au persil 105
Terrine de courgettes à l'oseille 103

Poissons

Brochettes de moules en feuilles de laurier 89
Choucroute de poissons sauce au raifort 109
Encornets farcis à la menthe poivrée 97
Goujonnettes de saumon en sauce cerfeuil 75
Méli-mélo marin à l'aneth 59

Viandes

Bœuf sauté aux pousses de bambou à la citronnelle 79
Chaussons au hachis d'agneau à la coriandre 81
Côte de veau farcie en papillote à l'estragon 83
Emincé de mignon de porc et ciboulette 77
Estouffade d'agneau au basilic 65
Lapin au miel et au thym 123
Marmite de jarret de veau au fenouil 85
Rôti de porc mariné aux parfums de romarin 115
Saltimbocca à la romana à la sauge 119

Desserts

Crème brûlée aux grains d'anis 63
Fleurs de bourrache en sucre 67
Fruits caramélisés en sauce verveine 125
Glace à la lavande 91
Glace précieuse à la mélisse 95
Gratin de fruits rouges et rhubarbe 113
Pain d'épices à l'ancienne aux graines de carvi 71
Pêches blanches aux fleurs de camomille 69
Poires au vin au serpolet 123
Pommes caramélisées en sauce réglisse 111
Salade de fruits à l'angélique 61

Vins et liqueurs

Alcool de mélisse composée 50
Anisette 49
Apéritif au romarin 51
Eau-de-vie de sauge 50
Farigouleto 50
Fenouillette 49
Liqueur d'angélique 49
Liqueur d'estragon 49
Liqueur de génépi 50
Liqueur de menthe 50
Liqueur de verveine 50
Vespétro 49
Vin de basilic 50
Vin de camomille 51
Vin de rhubarbe 50

Huiles parfumées pour la cuisine

Huile au basilic 51
Huile à la citronnelle 51
Huile au fenouil 51
Huile piquante 51

Huiles essentielles

Bains 53
Inhalations 53
Sauna facial 53
En friction capillaire 53
Frictions 53
Huile de massage 53
Diffusion par évaporation 53

Bibliographie

Rodolphe Balz, **Les Huiles essentielles**, Balz 26400 Crest Eygluy-l'Escoulin
Yolande Baty-Vernier, **Le Jardin des herbes**, Denoël
Lesley Bremness, **Les Plantes aromatiques et médicinales**, Bordas
Lesley Bremness, **The Complete Book of Herbs**, Dorling Kindersley, London
A. Boxer- P. Black, **The Herb Book**, Peerage Books
Ph. Desbrosses, **Nous redeviendrons paysans,** Le Rocher
Gertrud Franck, **Mon jardin sauvage, fleuri et productif**, Terre Vivante
Lawrence D. Hills, **Assez de poisons dans nos jardins**, Édisud
Robert Landry, **Guide culinaire des épices**, Marabout
Pierre Lieutaghi, **Le Livre des bonnes herbes**, Marabout et Édisud
Dawn Macleod, **Popular Herbs**, Duckworth
Jill Norman, **Les Épices**, Hatier
Jean-Marie Pelt, **La Vie sociale des plantes**, Fayard
Jean-Marie Pelt, **Les Plantes : amours et civilisations végétales**, Fayard
Jean Peneaud, **Médecine de la terre**, Epso Toulouse
Jean Peneaud, **Pour une autre agriculture**, Utovie
E. Pfeiffer et E. Riese, **Le Gai Jardin potager**, Triades
Guy Roulier, **Les Huiles essentielles pour votre santé**, Danglès
Maria Thun, **Pratiquer la bio-dynamie au jardin**, Mouvement de Culture Bio-dynamique, place de la gare 68000 Colmar
Jean Valnet, **Aromathérapie**, Maloine et Livre de Poche
La Flore de France et d'Europe occidentale, Arthaud
Larousse des plantes qui guérissent, Librairie Larousse
Plantes aromatiques, Time-Life
Ph. Desbrosses, **Nous redeviendrons paysans**, Ed. du rocher

Graines et semences

Germinance, La Genetière, 43150 Le Vieil Bauge
Graines Baumaux, Vepex 5000, 54082 Nancy Cedex
Jean-Luc Danerolles, Le potager d'un curieux, 84400 Saignon
Le Biau Germe, 47360 Montpezat
Thompson et Morgan, Poplar Lane, Ipswich Suffolk IPB 3BU Angleterre
Terre de semences, Chante-Alouette, 03210 Saint-Menoux

Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cet ouvrage : Sandra Bartolotta, Monique Baty, Louis Borel, Jean Verlaine Delaye, Jean Galud, Francis Laget, Dr J.-C. Levy-Leroy, Jacqueline Martin, Francis Mezrich, Mme Trigallez (magasin Tradition), Jacqueline Oriol, et pour leur vaisselle : Sylvie Parent-Boyer, la poterie de Cliousclat (26 Drôme) et Véronique Von Frieschten Poterie du Caylar (30 Gard).

Et tout particulièrement le "Jardin des Arômes" de Nyons, la Pharmacie de l'Hôpital Carpentras, J. Georges Aillaud, qui nous a permis d'accéder à sa bibliothèque, Maurive Vernier, producteur de plantes aromatiques, et Mme Louise de Waldner, qui, avec générosité, nous a ouvert son jardin.







Cet ouvrage pratique, bourré d'astuces, richement illustré, va vous guider dans l'univers des plantes aromatiques. Une quarantaine d'espèces y sont traitées : basilic, estragon, réglisse ou angélique et bien d'autres... Pour chaque herbe fraîche, des conseils de culture, des idées pratiques pour décorer balcons ou jardins, des anecdotes, et bien sûr des recettes faciles et légères, sans oublier liqueurs et apéritifs maison.

Quelques tableaux permettront, d'un rapide coup d'œil, de trouver les informations les plus utiles. Comment jardiner biologique ? Créer un jardin de simples ? De quelle couleur fleurissent les plantes ? Autant de questions qui trouveront une réponse concrète et détaillée.

